

TRENER ROKOMET

1/98



Revija Združenja rokometnih trenerjev Slovenije

Izdaja:

Združenje rokometnih trenerjev Slovenije

Uredniški odbor:

Odgovorni urednik: dr. Marko Šibila

Glavni urednik: Marko Primožič

Ostali sodelavci: Franko Komel

Boris Zupan

Aleš Praznik

Lektor: Tatjana in Bogdan Košak

NASLOV UREDNIŠTVA:

Rokometna Zveza Slovenije

Združenje rokometnih trenerjev Slovenije

Celovška c. 25, 1000 Ljubljana

Telefon, faks 061 319 840, 061 131 62 39

Žiro račun: 50100-620-133 05 1222112-319350

pri: Nova Ljubljanska banka d.d. Ljubljana

Pisno gradivo za naslednje revije ali druga mnenja in pripombe lahko pošljete tudi po elektronski pošti na naslova:

Marko.Primozic@guest.arnes.si, ali

Marko.Sibila@guest.arnes.si

Po mnenju Ministrstva za šolstvo in šport z dne 6. 1. 1994, številka 10/TP - 94, sodi revija med proizvode iz 13. točke, tarifne številke 3, Zakona o prometnem davku, za katero se plačuje 5%-i davek od prometa proizvodov.

Tisk: MEDIUM Radovljica

Datum in kraj izdaje: Ljubljana, avgust 1998

ISSN 1318 - 7333

KAZALO

Marta Bon	UVODNIK	5
STROKOVNI ČLANKI		
Marta Bon Zdenko Mikulin	DEMONSTRACIJSKI TRENING ŽENSKE ČLANSKE REPREZENTANCE SLOVENIJE (ŽRS)	6
Marta Bon Zdenko Mikulin	ŽENSKI ROKOMET - REPREZENTANČNI MODEL	10
	POROČILO O DVELETNEM CIKLUSU ČLANSKE REPREZENTANCE	
Nenad Zvonarek	SITUACIJSKE VAJE	33
	ELEMENTOV IGRE S POUČENJEM NA DELU NOG	
Nenad Zvonarek	TRENING VRATARJEV	37
	S SPECIFIČNIMI MOTORIČNO-TEHNIČNIMI VSEBINAMI	
Herbert Jeglič	LINIJA SOJENJA V TEKMOVALNI SEZONI 1998/99	41
Aleš Praznik	RENASANSA STRELOV S TAL, DA ALI NE?	45
Matjaž Guček	PRAVNO VARSTVO TRENERJEV PRI SKLEPANJU	51
	POGODB S KLUBI	
Marjeta Kovač	ŠPORTNE ŠOLE NACIONALNEGA POMENA	53
	- ANALIZA ZA OBDOBJE OD 1. 7. DO 30. 6. 1997	
	SKRBJ ZA OTROKE, NADARJENE ZA ŠPORT	
Marko Šibila Marta Bon	FIZIOLOŠKE OSNOVE DELOVANJA MIŠICE PRI	71
	STRELU V ROKOMETU	

Spoštovani kolegi, kolegice

Pričujoča izdaja Trenerja je izdana ob 22. SLOVENSKI ROKOMETNI ŠOLI. Nekateri smo ob tej priliki na ogled postavili svoja dela; programe, zbrane informacije, pridobljena znanaj. Torej izpostavili smo se vaši presoji, vaši kritiki. Prav je tako, ker kritika praviloma vodi v napredek (ob pogoju, da ima pozitivno ozadje). Kot že nekajkrat, tudi tokrat apeliramo na vas, da izrazite svoja videnja, mnenja tudi pisno, kot prispevek v našem Trenerju; s tem bomo razširili in obogatili našo strokovno publikacijo.

Nekaj slovenskih trenerjev se nas je udeležilo seminarja v organizaciji EHF Coach meets coach, v času EP 1998 v Italiji. Med drugim smo poslušali tudi kratka predavanja trenerjev vseh reprezentanc, udeleženk EP. Predvsem Švedski, Španski in francoski selektor so bili izvrstno pripravljene, z ustrezno izbrano temo in spremljevalnim gradivom (prosojnice, video- posnetki, ...). Nekateri sploh niso bili pripravljene, tako da je njihov nastop izvenel milo rečeno smešno. Bili so tudi trenerji, ki se niso želeli (ali pa upali) izpostaviti kritični masi. V mnogočem so se te stvari odražale tudi na igrišču. Sami se moramo odločiti, kateremu načina dela se bomo približevali.

Torej, da se vse bolj zavedamo pomena znanja in strokovnega izpopolnjevanja dokazujejo številne udeležbe slovenskih trenerjev na različnih oblikah izobraževanja (velikih tekmovanjih, seminarjih). Nenazadnje dokazujemo to tudi vsi, ki smo se tokrat zbrali na Rogli. Že res, da so naši interesi pri tem zelo različni – vendar – prepričana sem, da bomo že našli vsak nekaj zase. Ob tem bi zaključila z naslednjo mislijo: Amerika je pač že odkrita; na nas pa je, da odkrivamo kamenčke za svoj osebni in strokovni mozaik.

Marta Bon

mag. Marta Bon, Zdenko Mikulin

DEMOSTRACIJSKI TRENING ŽENSKE ČLANSKE REPREZENTANCE SLOVENIJE (ŽRS)

Trening obrambnih aktivnosti 3:2:1 in KRATKA PREDSTAVITEV MODELA IGRE na postavljeno obrambo

Za predstavitev tipičnega treninga ŽRS smo izbrali treniranje obrambnih aktivnosti. Sestava treninga oziroma prikaz obrambnih vaj bosta zelo zgoščena - iz dveh razlogov: ker gre pač za predavanje, demonstracijski trening in želimo trenerjem prikazati čim več aktivnosti in vaj, ki jih izvajamo. Po drugi strani pa praviloma velja, da so treningi reprezentance zelo zgoščeni zaradi praviloma kratkega časa oziroma le par dni, ki so trenerjem pri pripravi na reprezentančno tekmo na voljo.

Drugi del našega predavanja je namenjen kratki predstavitvi modela¹ igre, ki smo se ga skušali držati pri igri na postavljeno obrambo.

TRENING OBRAMBNIH AKTIVNOSTI: za igro v obrambnem sistemu 3:2:1

V okviru ŽRS smo se na začetku ciklusa odločili za obrambo 3:2:1, s tem da ob prehodu na 2 KN ostajamo na isti postavitvi, s tem da se prednji center (špica, PC) pomakne ustrezno nazaj.

UVODNI DEL

25 minut

stretching

- raztekanje

kompleks GV

- igrica,

aktivnosti v trojkah

GLAVNI DEL:

Šest igralcev razporedimo v obrambno formacijo 3:2:1. Njim nasproti postavimo šest igralcev v napad na posamezna igralna mesta.

1) Vsak igralec izvaja napadalne aktivnosti in posamezni obrambni igralec zastavlja "svoje" napadalca s tem, da delajo vsi istočasno v skladu z navodili. Torej vsak obrambni igralec je v obrambni preži v skladu z aktivnostjo napadalca in vsi so ves čas v aktivni vlogi (ne zapirajo).

VARIANTE:

A) zaustavljanje direktnega naleta

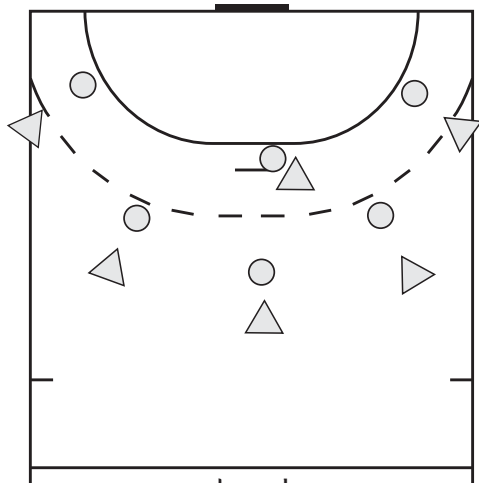
B) zaustavljanje strela v skoku zunanjih igralcev, KN preigrava

C) zaustavljanje max. preigravanja (do žvižga) (skica 1)

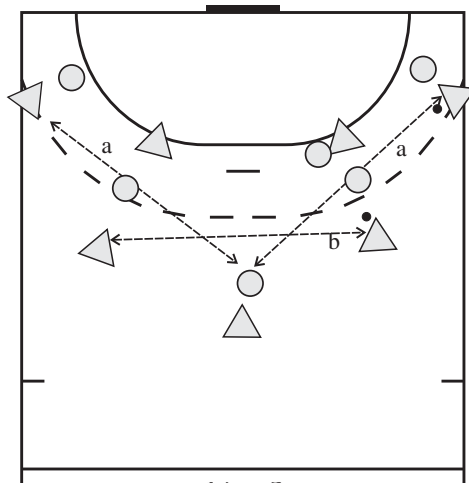
2) osnovna razvrstitev vadečih je enaka kot pri vaji 1, s tem, da tokrat igralcem določimo številke, kar pomemni, da morajo obrambni igralci odreagirati tako, da ima klicana številka žogo oziroma je napadalno aktivna.

¹ Ob tem želimo opozoriti na problematiko v zvezi z "modelom igre". V zvezi s slovenskim modelom igre rokometa je bilo že veliko govora v najrazličnejših strokovnih krogih. Menim, da bi o omenjeni problematiki nujno moral razpravljati STROKOVNI SVET. Razčistiti je potrebno že samo terminološka neskladja. Torej; kdaj govorimo o modelu, kdaj o načinu, kdaj o sistemih igre.

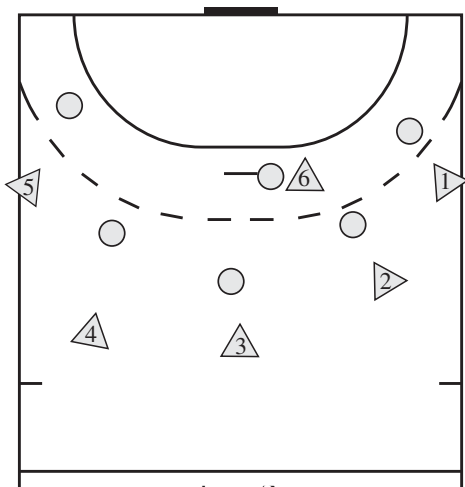
STROKOVNI ČLANKI



skica 1



skica 3



skica 2

3) delo v obrambi s tem, da sta v igri dve žogi, ki pa jih napadalcji podajajo po naprej dogovorjenem zaporedju in sicer žoga a: DK—SZ—LK in nazaj—SZ—DK. Drugo žogo (b) pa si podaja ta DZ in LZ med seboj. Posebna določba je, da krilnemu branilcu določimo, da se morata “vračati” do KN (zaradi vadbe hitrosti in agilnosti). Vajo otežimo s postavitvijo drugega KN. Oba KN sta postavljena relativno široko. Zadnji center (CH) deluje v skladu z gibanjem žoge b; torej podaje med obema zunanjsima napadalcema. V drugi fazi namreč dodamo, da lahko zunanji igralci izberejo tudi podajo KN. Oba branilca (LH in DH) skušata “izrivati” KN proti sredini (“ožati”). Pri široki postavitvi KN ostane branilec (half) ob KN, CZ (ki mora imeti ustrezen morfološko-motorični status) pa zaustavlja prodor LZ ali SZ proti sredini oz. posreduje s poskusom blokiranja strela iz razdalje. (skica 3)

RAZLIČICA

A) igra z enim KN

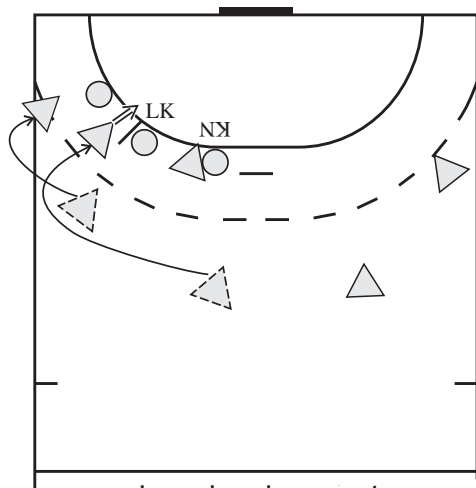
B) igra z dvema KN (skica 2)

4) posnemanje igralne situacije z ustavljanjem, popravljanjem napak, dogovorom.

STROKOVNI ČLANKI

PREDSTAVITEV IGRE NA POSTAVLJE-NO OBRAMBO

Kot je bilo že nekajkrat povedano, smo s spremembo glavnine reprezentance (predvsem zaradi poškodb, s katerimi smo praviloma izgubljali visoke zunanje igralke, strelke iz razdalje; Šturm, Mežek, Hudej; Volk tudi Frešer, tudi zaradi prenehanja igranja Polajnarjeve) morali zelo prilagajati tudi igro na postavljeno obrabo, saj so bile naše zunanje igralke nizke rasti; večinoma organizatorke igre (Kapidžič, Zidar, Mijatović). Po tem so nam praktično vsi nasprotniki igrali povsem plitke obrambne postavitve (6:0). Pri igri na postavljeno obrambo smo pač morali izbirati takšne aktivnosti s katerimi bi prihajali do priložnosti za strele s črte, veliko priložnosti smo ustvarjali za strele s kril, veliko pozornosti smo namenili igri KN in sodelovanju zunanjih igralcev s KN. Tako smo skušali gojiti igralni slog z zaporednimi naleti proti vratu, z mnogimi menjavami mest, aktivnimi in pasivnimi. Uigrali pa smo tudi nekaj dogovorjenih kombinacij; nekatere smo izbrali za predstavitev:



skica kombinacija 1

KOMBINACIJA 1: praznjenje prostora na krilu. Predstavili bomo situacijo na levi strani napada.

Akcija začenja z aktivnim preigravanjem LK proti drugemu v obrambi, ki ga po oddani žogi tudi blokira z zunanje strani. LK torej žogo poda SZ, ki s polkrožnim gibanjem prihaja v položaj prodora med 1 in 2 v obrambi. Istočasno s SZ se tudi LZ giblje proti izpraznjenemu mestu na krilu in s tem vleče prvega v obrambi. Če torej ta zapre prodor SZ, le ta poda v višek na levo krilo (torej LZ). V ŽRS smo se posluževali načina, da smo igralko specialistko za LK (predvsem Oder) postavili na mesto LZ in je tako prihajala v položaj za strel iz LK. Dogovor je bil tudi ta, da v primeru premajhnega kota za strel iz položaja krila sledi podaja v “zepelin” nasprotnemu zunanjemu igralcu ali pa na črti (med 2. in 3. stoječemu KN). (skica: kombinacija 1)

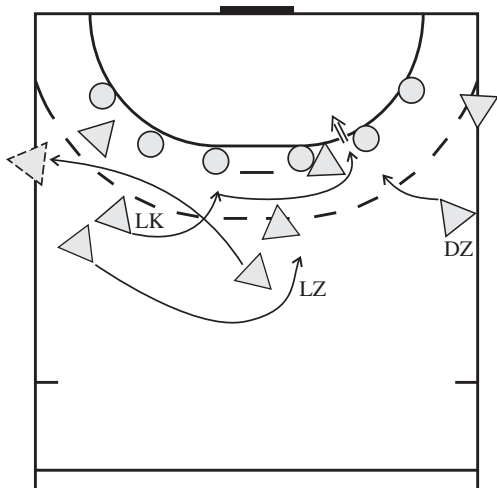
KOMBINACIJA 2:

Začenjamo z križanjem SZ z LK, istočasno se LZ pomika na mestu srednjega in nakazuje strel, vendar podaja DZ, ki gre prav tako v max. aktivni nalet, pripravo na strel ali prodor. KN ima nalogo blokirati igralca 3L iz zunanje strani. LK, ki po podaji malenkostno zastane, v zadnjem hipu priteče v prostor, ki nastane ob KN in za obrabnim igralcem 3L, ki praviloma izpada na igralca po številu (DZ).

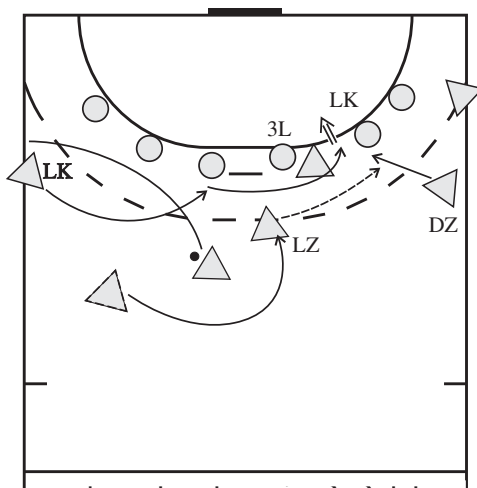
KOMBINACIJA 3:

Začetek je isti kot pri komb. 2; torej križanje SZ, LK in premik LZ aktivno proti sredini; v času izvajanja tega križanja navidez povsem pasivno zamenjata mesti DZ in DK, ki uteče na žogo LZ, ki je sedaj na položaju srednjega (še malo proti položaju desnega zunanjega). KN blokira 2L iz zunanje strani, torej ustvarja položaj za prodor DK med 1 in 2. Običajno 1L spremlja in zapira svojega igralca — DK,

STROKOVNI ČLANKI



skica kombinacija 2 1 del



skica kombinacija 2 2 del

tako, da v tem primeru nastane višek na položaju desnega krila, kjer se po menjavi mest nahaja DZ. Seveda je zelo priporočljivo, da imamo na položaju DZ in DK levičarja.

mag. Marta Bon, Zdenko Mikulin

ŽENSKI ROKOMET – REPREZENTANČNI MODEL

POROČILO O DVELETNEM CIKLUSU ČLANSKE REPREZENTANCE

Prispevek govori o nekaterih aktualnih problemih ženskega rokometu, ki ga bomo osvetlili predvsem iz vidika članske reprezentance skupaj s predstavitevjo dela v dveletnem obdobju.

Nekateri deli prispevka se zaradi »verodostojnosti«, (predvsem POROČILA PREDSEDSTVU, nekateri PROGRAMI) podani povsem originalno. Zato je možno, da se nekatere informacije tudi podvajajo. Velik del poročil smo zaradi racionalnosti tudi močno skrajšali. Morda se vam bo zdelo poročilo bolj organizacijsko kot strokovno – vendar to je le posledica dejstev in razmer, s katerimi ste (so) se srečali vsi reprezentančni trenerji v Sloveniji. Vsi smo (ste) se slej ali prej »ustavljali« pri organizacijski problematiki. Menim, da je velik problem tudi to, da nikjer ni opredeljena vloga, status in pristojnosti direktorja reprezentance, katerega funkcija je še manj dorečena kot nekatere druge.

V prvem delu v skrajšani inačici predstavljamo okvirni program in vizijo razvoja, ki je bila predstavljena članom predsedstva in tudi širši javnosti (objava v reviji Trener / 197). Drugi del predstavljajo prav tako skrajšana poročila iz večjih tekmovanj, ki se jih je udeležila članska reprezentanca. Tretji del je kratka predstavitev postavljenega modela igre, zaključujemo pa z predstavitevjo pridobljenih spoznanj v dosedanjem ciklusu.

1. del: kratka predstavitev na začetku ciklusa postavljenega programa

ŽENSKI ROKOMET V SLOVENIJI

trenutno stanje in perspektive

OKVIRNI NAČRT DELA Z ŽENSKO REPREZENTANCO SLOVENIJE V ROKOMETU

Izhajala bom iz prepričanja, da ženska reprezentanca Slovenije lahko postane konkurenčna vsem najboljšim reprezentancam na svetu. Imamo velike možnosti postati najuspešnejša kolektivna športna panoga v Sloveniji in uspešni ter prepoznavni v svetu.

Ob spremljanju zadnjih večjih tekmovanj (npr. OI v Atlanti) je bilo opaziti, da se je sodobni model igre spremenil in sicer v smeri, ki bi si ji slovenski rokomet lahko povsem približal. Potrebno pa bo trdo delo - strokovno in organizacijsko. Predvsem pa menim, da se močna reprezentanca lahko razvije le iz močnega igralskega zaledja. Mnogo slovenskih klubov je na zavidljivi organizacijski in kakovostni ravni. Le iz široke, organizirane baze bomo lahko izbirali prave kvalitetne reprezentantke. Slovenske reprezentantke se »gradijo« v klubih, v njih morajo igrati pomembne, odločilne vloge, kar je osnova, da postanejo sposobne »velikih iger«, ki jih od njih pričakujemo v slovenski reprezentanci. Če želimo močno reprezentanco slovenske igralke ne smejo biti le »podajalke žog«, kajti

STROKOVNI ČLANKI

imamo izvrstne posameznice, ki znajo igrati - potrebno pa jim je dati priložnost in jim zaupati. V skladu s tem bo potreben postopen prehod na zmanjšanje števila tujk v slovenski ligi. Tuje igralke so smiselne, če s svojo igralno kvaliteto in odnosom do športa, kluba,... lahko dvigujejo raven slovenskega rokometu.

Zaradi naštetih problemov in drugih težav slovenskega ženskega rokometu menim, da se je v prvem obdobju potrebno lotiti stvari celostno, potreben je sistemski pristop pri postopnem dvigovanju kvalitetne in organizacijske ravni ženskega rokometu v Sloveniji. Če (ker) želimo to pot je nujno potrebno

razmišljati v smeri, da bi tudi v ženski kategoriji oz. za mlajše selekcije v ženski kategoriji zaposlili strokovnega sodelavca/ko.

Menim, da v Sloveniji deluje veliko dobrih trenerjev, s katerimi bi si želela sodelovati. Prepričana sem, da bodo skrbeli za optimalno telesno in tehnično-taktično pripravo igralok. Kot svojo prvenstveno vlogo pa vidim v gradnji kulta reprezentance, odnosa do športa, do reprezentance, države,... Menim, da je prav patriotizem področje, ki ga je potrebno najprej oblikovati in vzgajati. Pri tem pričakujem pomoč vseh ljudi, ki delajo v rokometu.

NALOGE NA PODROČJU ŽENSKEGA ROKOMETU V PRVEM OBDOBJU:

OBLIKOVATI IN SKLICATI SESTANEK OŽJEGA VODSTVA REPREZENTANCE TER VODSTVA RZS

(selektor, direktor reprezentance, generalni sekretar, predsednik RZS,...)

-Generalni Sekretar-

OBLIKOVATI VIZIJO RAZVOJA ŽENSKEGA ROKOMETU V SLOVENIJI

- strokovni svet, strokovni sodelavec¹, selektor reprezentance

OBLIKOVATI STROKOVNO VODSTVO REPREZENTANCE

- selektor -

SPREMLJATI IGRALKE IN OBLIKOVATI ŠIRŠI IN OŽJI SPISEK REPREZENTANCE

- Selektor s strokovnim teamom (pomočnikom) -

PRIPRAVATI PLAN PRIPRAV REPREZENTANCE

- selektor, direktor reprezentance -

OBLIKOVATI OPIS NALOG IN DOLŽNOSTI POSAMEZNIH FUNKCIJ

- generalni sekretar, direktor (?), strokovni sodelavec -

*1 Glede na poznavanje situacije sem nekatere stvari, za katere menim, da so v domeni strokovnega sveta in strokovnega sodelavca oblikovala sama, zato so to **predlogi**, ki naj bi jih nadgradile ustrezne institucije RZS...*

STROKOVNI ČLANKI

OPREDELITEV NEKATERIH FUNKCIJ²

SELEKTOR

- prevzema odgovornost za rezultatsko uspešnost reprezentance,
 - izdela program dela za določen tekmovalni cikel,
- določi tekmovalne cilje reprezentance za posamezno obdobje,
 - izbere strokovni team reprezentance,
 - izbere igralke za širši in ožji izbor reprezentance,
- načrtuje in vodi priprave in posamezne akcije reprezentance,
 - sodelovanje z mediji,
- izobraževanje, udeležba na velikih tekmovanjih in turnirjih,

- sodeluje s posameznimi strokovnimi službami
- vodi in sodeluje pri koordinaciji dela z mlajšimi starostnimi kategorijami
- usklajuje svojo delo z RZS (predsedstvom, strokovnim svetom, strokovnim sodelavcem in drugimi asociacijami)
- usklajuje svoje delo, dolžnosti in obveznosti v skladu z akti RZS in vodi reprezentanco v skladu z načeli športnih asociacij na ravni države

- spremlja tehnično -taktično raven reprezentantk skozi celotno tekmovalno obdobje
- spremljanje tekmovanj na najvišjih ravneh (svetovni rokomet)
- lastno strokovno izpopolnjevanje ter prenašanje izkušej in spoznanj

SELEKTOR SKUPAJ S STROKOVNIM SVETOM

IZBIRA IN OBLIKUJE
USTREZEN MODEL IGRE,
ODGOVARJAJOČ ZAHTEVAM SODOBNEGA MODELA ROKOMETA
IN
PRIREJEN MODELNIM ZNAČILNOSTIM SLOVENSКИH ROKOMETAŠIC

STROKOVNI ČLANKI

SODELOVANJE S KLUBI OZ. TRENERJI V KLUBIH

- pri oblikovanju (oz. pri preoblikovanju) "slovenskega modela" rokometu v skladu z zahtevami sodobnega modela rokometne igre
 - načrtovanju treningov, priprav in drugih akcij reprezentance
 - pri izboru igralk
- pri usmerjanju posameznih igralk na posamezna igralna mesta in igralne vloge
- pri usmerjanju igralk, oz. pri oblikovanju odnosa do države, reprezentance itd.

SODELOVANJE S STROKOVNIMI ASOCIACIJAMI IN ORGANI ZVEZE

- sodelovanje pri oblikovanju tekmovalnih sistemov
- sooblikovanje slovenske rokometne strategije, predvsem pri vprašanju števila tujk³
- pri oblikovanju (oz. pri preoblikovanju) "slovenskega modela" rokometu v skladu z zahtevami sodobnega modela rokometne igre
 - pri načrtovanju dela in posameznih akcij reprezentance
- pri oblikovanju (oz. pri preoblikovanju) "slovenskega modela" rokometu v skladu z zahtevami sodobnega modela rokometne igre
 - s strokovnim sodelavcem (-ko)
 - s ZRTS
 - sodniško organizacijo

2 Osebno menim, da je izredno pomembna vloga t.i. **pomočnika trenerja**. Dejstvo je, da tudi njegova vloga v aktih RZS ni opredeljena. V slovenski rokometni praksi srečujemo temeljno različne vloge pomočnikov trenerja. Medtem ko nekateri zgolj »stojijo ob strani«, med njim in trenerjem je čutiti nasprotovanja, nezaupanja in še kaj je moje videnje pomočnika vloga **sodelavca** (zato se mi še sam izraz »pomočnik ne zdi najustrežnejši), člana ožjega strokovnega teama - kjer velja partnerski odnos. TRDIM, DA IMAMO OMENJENA RAZMERJA V ŽR NA IZREDNO VISOKI RAVNI.

3 Vprašanje števila tujk je potrebno na ustreznem nivoju (strokovni svet) natančno razdelati. Moje stališče: Število tujk v SLOVENSKI LIGI je potrebno postopno (dve leti max) zmanjšati na 1 (eno) tujo igralko - igralka mora kakovostno ustrezati, kar pomeni: biti mora vsaj na ravni slovenske najboljše igralk, - igralka mora biti reprezentantka svoje države, - klub, ki angažira tujo igralko mora biti na ustrezni organizacijsko - finančni ravni - kar pomeni, da se ne sme dogajati, da klub zaradi "nakupa tujke" (stroškov, prevelikega pričakovanja /samo) od tuje igralk,.....) zanemari delo z mlajšimi starostnimi kategorijami ipd., - ustrezen zdravstveni status igralk - **UVESTI OBVEZEN SPECIALISTIČNI ZDRAVNIŠKI PREGLED ZA IGRALKO (RZS)**
- klubi morajo do tujk izpolnjevati svoje obveznosti, hkrati pa z igralko vspostaviti profesionalen odnos
- klub mora nadzorovati tako igralkino psihofizično pripravljenost kot socialno-vedenjsko-športno ravnanje

STROKOVNI ČLANKI

SLOVENSKA ŽENSKA ROKOMETNA REPREZENTANCA 1996 - 2000

SMERNICE IN CILJI

ODGOVORNI

za
TEKMOVALNE
REZULTATE
SELEKTOR
S STROKOVNIM
TEAMOM

za
REALIZACIJO
PROGRAMA
DIREKTOR
Z ORGANIZACIJSKO-
FINANČNIM TEAMOM

ob ustreznih organizacijskih-kadrovskih-finančnih pogojih

ROKOMETNA ZVEZA SLOVENIJE
njene strokovne zveze
(STROKOVNI SVET, STROKOVNI SODELAVCI,
ZRTS, SODNIŠKA ORG.)

1998 - 2000

SLOVENSKI ŽENSKI ROKOMET
V SVETOVNEM VRHU
(med prvimi petimi reprezentancami)

1996 - 1998

UVRSTITEV VSEH REPREZENTANC
(kadetske, mladinske, članske)
NA EVROPSKO IN SVETOVNO PRVENSTVO

DOLGOROČNO IN NAČRTNO IZBRATI IN IZGRADITI
MOČNO IN KVALITETNO ŽENSKO REPREZENTANCO
SLOVENIJE, KOT VRH MOČNE IGRALSKE BAZE

POSTOPNO DVIGOVATI KAKOVOSTNO, STROKOVNO IN
ORGANIZACIJSKO RAVEN ŽENSKEGA ROKOMETA V SLOVENIJI

management, medijska odmevnost

optimalna tehnično-organizacijska strukturiranost panoge in vseh reprezentanc
ustrezno strokovno in organizacijsko sodelovanje sistem povezovanja vseh reprezentanc

Preglednica: Poskus predstavitve modela članske reprezentance za 4-letni cikel

STROKOVNI ČLANKI

OKVIRNI TERMINSKI PLAN⁴ OZ. SISTEMSKA DOLOČILA ZA PROGRAMIRANJE AKTIVNOSTI

Nadaljnji podrobnejši plan bo narejen na osnovi izidov v kvalifikacijah, v skladu s globalnimi CILJI IN VIZIJO SLOVENSKEGA ŽENSKEGA ROKOMETA⁵, SISTEMSKI PREDLOG PA JE NASLEDNJI:

- ⇨ SELEKTOR REPREZENTANCE JE STROKOVNI VODJA VSEH REPREZENTANC IN DIREKTOR JE ZADOLŽEN ZA VSE KATEGORIJE REPREZENTANC (pooblastila, odgovornost,...)
- ⇨ OPTIMALNI ORGANIZACIJSKO-MATERIALNI POGOJI reprezentanci je potrebno omogočiti ustrezen cikel priprav (ustreznost naj preverja strokovni svet, strokovni sodelavec, predsedstvo, glede na planirana tekmovanja in akcije reprezentance v skladu s planom vodstva reprezentance).
- ⇨ STROKOVNO VODSTVO REPREZENTANCE JE DOLŽNO PRED VSAKIM TEKMOVALNIM OBDOBJEM PREDLOŽITI PLAN PRIPRAV IN DELA IN POROČILO O REALIZACIJI PLANA IN V PRVI VRSTI TEKMOVALNEGA REZULTATA.
- ⇨ DIREKTOR REPREZENTANCE JE S SVOJIM TEAMOM zadolžen za FINANČNO KONSTRUKCIJO (skupaj z generalnim sekretarjem) ter za realizacijo plana priprav in tekem.
- ⇨ SPREJETJE PRAVILNIKA O REPREZENTANCAH (reprezentantke, klubi, Zveza,.....); Pravilnik naj zajema tudi pravilnik o denarnih nadomestilih za reprezentantke in strokovno vodstvo.

⁴ narejen je bil na osnovi takrat znanih in prej načrtovanih akcij

⁵ predvsem pa na osnovi odločitve predsedstva RZS, ali predlagani plan oz. vizijo razvoja sprejme.

STROKOVNI ČLANKI

2. del: POROČILA O UDELEŽBI NA VEČJIH TEKMOVANJIH

Do sedaj izpeljane akcije:

⇨ **PRVI ZBOR REPREZENTANCE** -

7, 8., 9. december 1996. vikend priprave
Šentjernej, Otočec :

- **predstavitveni sestanek, zbor potencialnih kandidatk za ŽR- izbor**

december

· trening tekma ŽR: reprezentanca Tujk,
Izola trening tekma ŽR: Krim Electa, Izola

januar

· trening tekma ŽR: Robit Olimpija
· 2x trening dvorana Slovan: ponedeljek ob
9.00 in ob 18.00
· 1x trening dvorana Slovan: ponedeljek ob
9.00

⇨ **KVALIFIKACIJE ZA SP 1997,**
(Nemčija)

datum kvalifikacij.

29.1. - 2.2. 1997 - 1. in 2. krog -- UKRAJINA

12.3. - 16.3. 1997 - 3. in 4. krog -- FRANCIJA

23.4. - 27.4. 1997 - 5. in 6. krog -- GRČIJA

Z 8 točkami smo osvojili drugo mesto v skupini in se uvrstili v dodatne kvalifikacije z Avstralijo

Od večjih turnirjev smo se v tem času udeležili :

⇨ **TURNIR "TROFEJ MAKEDONIJE"**

Od 24. do 28. februarja 1996 v Skopju
Makedonija, Jugoslavija, Hypo Bank,
Slovenija, Ukrajina, Romunija, Bolgarija,
Maked. -mlade

· sodelovanje na akciji
"DAN SLOVEN-SKEGA ROKOMETA";
tekma Slovenija : Selekcija tujk

⇨ **SREDOZEMSKÉ IGRE**

(od 12. do 21. junija). **Igramo v skupini:
Slovenija, Hrvaška, Italija, Turčija.**

**Naš cilj je bil osvojevanje ene izmed medalj
ter priprava na svetovno prvenstvo,
decembra v Nemčiji.**

Osvoji smo bronasto medaljo

**POROČILO IN PROGRAM PODANA
PRESEDSTVU PRED PRIPRAVAMI
ZA SVETOVNO PRVENSTVO**

**KRATKO POROČILO O
DOSEDANJEM DELU ŽRS:**

Nov ciklus ženske reprezentance Slovenije (ŽR) se je začel z mesecem septembrom 1996.

Menimo, da lahko do sedaj opravljeno delo ocenimo za izredno uspešno, predvsem potem, ko se nam je uspelo **kvalificirati na svetovno prvenstvo**, ki bo decembra, 1997 v Nemčiji. V kvalifikacijah smo doma premagali tako Ukrajino kot Francijo s katerima smo v preteklosti visoko izgubljali tudi na domačih tleh, tako, da je dvig kvalitetne ravni več kot očiten. Poleg tega je ŽRS osvojila svojo prvo medaljo na večjih tekmovanjih - **bronasto medaljo na Sredozemskih igrah, junija 1997.**

Predvsem pa smo uspeli spremeniti odnose do reprezentance in v reprezentanci, kar ocenjujemo za izjemen dosežek.

Do sedaj izpeljane VEČJE akcije:

· KVALIFIKACIJE ZA SP

· SREDOZEMSKÉ IGRE:

Ciklus priprav za SI smo opravili v okviru 6 dnevni priprav v Zrečah.

Na SI smo igrali v skupini: Italija, Turčija, Hrvaška, Slovenija

V skupini smo gladko premagali reprezentan-

STROKOVNI ČLANKI

co Turčije in Italije ter s Hrvaško, po zelo dobri igri, igrali neodločeno. V polfinalu smo izgubili edino tekmo (eno samo na SI) - tekmo s Francijo. V polfinalni tekmi smo gladko (za 8) premagali reprezentanco Jugoslavije.

V dosedanjem ciklusu so na uradnih tekmah igrale naslednje reprezentantke (širši spisek):

VRATARKE: Mojca Brezovar, Darja Škopelja, Sergeja Stefanišin, Barbara Gorski

KRILA: Marjeta Marton, Tanja Oder, Mateja Savicki, Tina Randl, Mojca Derčar, Tanja Dajčman

KROŽNE NAPADALKE: Deja Doler, Katja Kurent, Vesna Vinčič

ZUNANJE IGRALKE Simona Šturm, Irma Kapidžič, Nataša Mežek, Barbara Hudej, Branka Mijatović, Anja Frešer, Sonja Zidar, Tanja Polajnar, Mira Vinčič, Silvana Ilič.

Kapetanka je bila Tanja Polajnar

Strokovno-tehnično vodstvo reprezentance sestavljamo:

Janez Štrukelj - direktor ženskih reprezentanc;

Zdenko Mikulin - pomočnik trenerja;

dr. Vanja Vuga - zdravnik reprezentance;

Cvetka Benet - tehnični vodja

Milija Tomšič - maserka ;

Marta Bon - selektor

Pri treningih vratarjev nam je pomagal Rolando Pušnik.

Kot smo že dosedaj poudarjali, je naše mnenje, da so uspehi reprezentance v preteklem obdobju rezultat mnogih dejavnikov; ponovno pa izpostavljam:

- zasluga Predsedstva RZS (predvsem predsednika Zorana Jankoviča) za urejen status ŽR in razvoj slovenskega ženskega rokometu
- angažiranje direktorja reprezentance Janeza Štruklja
- pomoč vodstva RZS

- ustvarjanja ugodnih razmer; tako organizacijskih kot tekmovalnih - za kvalitetni razvoj igralk v posameznih klubih
- sodelovanje vseh klubov - tako vodstev klubov kot trenerjev
- spremenjenega odnosa reprezentantk do igranja v Reprezentanci
- ustreznega strokovnega in organizacijskega dela ožjega vodstva Reprezentance

Želimo poudariti tudi tvorno sodelovanje s "pisarno" RZS (generalni sekretar Kalin Leopold, sekretar RZS Komeš Franko). Posebej želimo omeniti tudi veliko angažiranje Mare Šolaje (RZS), ki je ustvarjalno sodelovala pri organizaciji in izvedbi vseh akcij tako članske reprezentance kot vseh ostalih. Na ustrezni ravni je tudi sodelovanje s klubi, iz katerih prihajajo reprezentantke.



V sezoni 1996/97 smo bili tudi priča izjemnim uspehom nekaterih klubov (Robit Olimpija - evropski prvak v pokalu IHF; Krim Electa - Liga prvakinj 1/4 finala) in tako smo spremljali hkraten kvaliteten premik najuspešnejših slovenskih klubov in Reprezentance, kar je logično in pričakovano. Zavedamo se, da reprezentantke kvalitetno napredujejo, se vzgajajo,..... v klubih, a tudi reprezentančni nastopi prispevajo mnogo v kvalitetni in osebni razvoj igralk. Zato smo v vodstvu Reprezentance že nekajkrat poudarili, da je razvoj slovenskega ženskega rokometu možen le ob velikem, korektnem sodelovanju vseh, ki na kakršnem koli način ustvarjamo v ženskem rokometu. Vsi pa se zavedamo da je afirmacija slovenskega rokometu možna preko reprezentanc. Zato bomo vztrajali, da bo Reprezentanca nadgradnja klubskega dela - tako v smislu tekmovalne uspešnosti kot v smislu odnosa do športa, slovenskega rokometu in nenazadnje narodne identitete.

STROKOVNI ČLANKI

POROČILO PODANO PREDSEDSTVU SEPTEMBRA - PRED ZAČETKOM PRI- PRAV ZA SP 1997

Delovanje reprezentance v okviru priprav na SP v Nemčiji je predstavljeno v dveh delih. Prvi del je okvirna predstavitev dela, ki smo ga dokončno oblikovali septembra 1997 in poslali v obravnavo predsedstvu RZS in v katerem smo opozorili na aktualne probleme slovenskega ženskega rokometeta.

Drugi del pa je poročilo po SP, ki je namenjeno tako Predsedstvu kot širši rokometni javnosti.

1. Del:

OKVIRNI PLAN DELA, september 1997

V ciklusu priprav na SP smo se skušali držati zastavljenih ciljev in vizije razvoja ženskega rokometeta ter s strani predsedstva RZS potrjenega programa (M. Bon, november, 1996).

Kot smo v vodstvu Reprezentance že nekajkrat povdarili, se zavedamo, da je razvoj slovenskega ženskega rokometeta možen le ob velikem, korektnem sodelovanju vseh, ki na kakršen koli način ustvarjamo v rokometu. V smislu hkratnega kvalitetnega razvoja najuspešnejših slovenskih klubov in Reprezentance, smo se v vodstvu ŽRS odločili pripraviti planirati tako, da nismo posegali v priprave in tekmovanja klubov (oz. v najmanjši možni meri); temveč smo priprave načrtovali na osnovi klubskih priprav in tekmovanj.

V ciklusu tekmovalne sezone 1997/88 smo tako opravili naslednje akcije.

OKTOBER

sreda, 15. okt. / Ljubljana, Fakulteta za šport
· uvodni sestanek · predstavitev plana priprav

in programa · testiranje psihosocialnega statusa · predstavitev programa vaj za aktivacijo in koncentracijo na tekmovanju (psiholog dr. Tušak)

20. okt. 9.00 / Ljubljana, Fakulteta za šport
· testiranje - motorika (odrivna moč)- tenziometrija; dipl. ing Istok Colja

20. okt. 16.30 / LJ - Hala Tivoli
· trening - te-ta; uigravanje

21. okt. 8.30 / LJ - Hala Tivoli
· trening - te-ta; uigravanje

21. okt. 16.30 / LJ - Hala Tivoli
· trening - te-ta; uigravanje

22. okt. 16.30 / Maribor-Tabor
· tekma SLO: Hrvaška - pregled sposobnosti posameznih igralk

NOVEMBER

11. 13. 15. nov. / LJ Fakulteta za šport
· individualni razgovori z reprezentantkami - predstavitev rezultatov testiranja psihosocialnega statusa - Dr. Tušak - predstavitev rezultatov testiranja tenziometrije - Colja, Bon

17. nov. / Zreče

SKUPNE PRIPRAVE⁶

- TE-TA del priprav: v okviru priprav ⇨

18. in 19. nov. / Žalec
DVE TEKMI Z REPREZENTANCO
AVSTRIJE

(Avstrijska Koroška - FELDKIRCH)

22. nov. / Žalec
tekma z reprezentanco Hrvaške

- **iz priprav za en dan povratek v LJ
oz. domov = prosti dan, predvidoma
25. november**

- od 26. novembra do 30. novembra priprave s treningi tekmami v Franciji (METZ)

⁶ Podroben plan priprav z natančnim načrtovanjem treningov, modelom igre in TE-TA inačicami je (bo) obravnaval STROKOVNI SVET. Po želji je na voljo tudi članom predsedstva.

STROKOVNI ČLANKI

- Iz Metza odhod v Nemčijo
(Neubrandenburg)

Tako bomo v okviru priprav v Zrečah opravili 11 treningov (+individualne) in odigrali 3 tekme ter v Franciji dva treninga in 2 tekmi.

DECEMBER / Neubrandenburg, Berlin
Svetovno prvenstvo v Nemčiji

IGRALSKI KADER:

Glavnino reprezentance bodo sestavljale v veliki večini iste igralkke kot v dosedanem ciklusu.

Oktobra smo tako na osnovi pregleda forme posameznic in na osnovi razgovorov s klubskimi trenerji določili SPISEK 20.-ih za SP, ki smo ga morali poslati organizatorju:

VRATARJI

1. Mojca Brezovar
KRIM ELECTA, Ljubljana
2. Darja Škopelja
ROBIT OLIMPIJA, Ljubljana
3. Sergeja Stefanišin
KRIM ELECTA, Ljubljana

KRILA

1. Marjeta Marton
ROBIT OLIMPIJA, Ljubljana
2. Tanja Oder
KRIM ELECTA, Ljubljana
3. Mateja Savicki
KRIM ELECTA, Ljubljana
4. Tina Randl
JUTEKS Žalec
5. Mojca Derčar
JUTEKS Žalec

KROŽNE NAPADALKE

1. Deja Doler
KRIM ELECTA, Ljubljana

2. Katja Kurent
ROBIT OLIMPIJA, Ljubljana
3. Vesna Vinčič
KRIM ELECTA, Ljubljana

ZUNANJE IGRALKE

1. Branka Mijatović
KRIM ELECTA, Ljubljana
2. Irma Kapidžič
ROBIT OLIMPIJA, Ljubljana
3. Nataša Mežek
ROBIT OLIMPIJA, Ljubljana
4. Barbara Hudej
RIMINI, Italija
5. Anja Frešer
ROBIT OLIMPIJA, Ljubljana
6. Mojca Volk
JUTEKS Žalec
7. Andreja Verbinc
ROBIT OLIMPIJA, Ljubljana
8. Sonja Zidar
JUTEKS Žalec
9. Simona Šturm
KRIM ELECTA, Ljubljana

Izmed omenjenih igralk bomo po pripravah izbrali 16 igralk, ki bodo potovale v Nemčijo.

⇨Izbrali smo tudi novo kapetanko
(po prenehanju igranja Tanje Polajnar);
SIMONA ŠTURM.

⇨Prenehanje igranja nekdanje kapetanke reprezentance Tanje Polajnar, ki je bila edina reprezentantka z izkušnjami iz večjih tekmovanj pomeni velik hendikep za reprezentanco.

⇨Aktualno ostaja tudi dejstvo igranja tako velikega števila tujih igralk v naših klubih. Trenutno je situacija v vodilnih slovenskih klubih naslednja:

STROKOVNI ČLANKI

- Krim Electa: 4 tujke (dve Romunki, ena Ukrajinka, ena Jugoslovanka); desno krilo, leva zunanja, desna zunanja, golman
- Robit Olimpija: 3 tujke (3 Ukrajinke); desna zunanja, krožna napadalka, vratarica
- Juteks Žalec: ena tujka; vratarica

Vsebinsko pa to pomeni naslednje:

- V vseh treh vodilnih klubih so prve vratarice tujke; torej nam v reprezentanci branita dve drugi vratarici in ena tretja;
- V obeh vodilnih klubih na mestu desnega zunanjega igrata tujki.

Skratka, imeli smo kar nekaj primerov, da je igralka v klubu rezerva in v reprezentanci igra v prvi postavi.

Trenutna je zaskrbljujoča tudi forma nekaterih igralk, še bolj pa zdravstveni status nekaterih reprezentantk.

V perspektivi pa je (bo) problem to, da trenutno ocenjujemo, da glede na potencialno igralno uspešnost mladinskih reprezentantk - razen Tine Randl (J. Žalec) - na širši spisek ne moremo uvrstiti nobenene druge mladinke.

Strokovno-tehnično vodstvo reprezentance za SP je nespremenjeno:

Janez Štrukelj - direktor ženskih reprezentanc;
Zdenko Mikulin - pomočnik trenerja;
dr. Vanja Vuga - zdravnik reprezentance;
Cvetka Benet - tehnični vodja
Milija Tomšič - maserka ;
Marta Bon - selektor

Pri treningih vratarjev nam bo v pripravljalnem obdobju pomagal Herman Wirth (Celje, Pivovarna Laško).

Zaradi službene zadržanosti dr. Vanje Vuge v času SP, smo za sodelovanje zaposlili dr. Jožeta Vidmarja iz Fakultete za šport, Inštitut za šport.

Kot je navedeno v programu smo izvedli testiranje odzivne moči nog v biomehanskem laboratoriju Inštituta za šport.

V pripravljalno obdobje smo (in bomo še dodatno) vključili uveljavljenega športnega psihologa, strokovnjaka Inštituta za šport dr. Mateja Tuška, prav tako smo opravili nekatera sociološka testiranja s pomočjo športne sociologinje - dr. Mojce Doupona.

V okviru INŠTITUTA ZA ŠPORT oz. **Ministrstva za šolstvo in šport** nam je uspelo zagotoviti sredstva za omenjena testiranja in svetovanja. Poleg tega so nam odobrili dodatna sredstva - precej več kot pripada panogi po normativih, tako da v letošnjem letu nismo v ta namen bremenili Zveze.

Za samo SP smo želeli okrepiti strokovno vodstvo z enim od uveljavljenih slovenskih strokovnjakov z izkušnjami z velikih tekmovanj (Miro Požun, dr. Marko Šibila, Tone Tiselj). Aktivno sodelujemo tudi s Sonjo Čotar, strokovno sodelovko na RZS, ter seveda s klubskimi trenerji in vodstvi klubov.

KRATEK OPIS TRENUTNEGA STANJA:

Aktualno stanje ne vliva optimizma.

Na prvem aktivnem zboru (treningi in tekma s Hrvaško) je manjkalo kar osem reprezentantk (priloga mnenje reprezentančnega zdravnika, opravičila klubov):

1. Irma Kapidžić (R. Olimpija) - bolezen, bronhitis
2. Anja Frešer (R. Olimpija) - poškodba glave na ligaški tekmi
3. Barbara Hudej - J. Romsa Rimini (dogovor)
4. Mojca Brezovar (Krim E.) - bolezen, viroza
5. Deja Doler (Krim E.) - poškodba
6. Mateja Savicki (Krim E.) - poškodba
7. Tanja Oder (Krim E.) - poškodba
8. Mojca Volk (Juteks Žalec) - poškodba (je bila prisotna pasivno).

Ena izmed reprezentantk (V. V.) je v obdobju enega meseca zmanjšala telesno maso za več

STROKOVNI ČLANKI

kot 15 kg, zato nam je zdravnik reprezentance odsvetoval njeno sodelovanje na tako napornem tekmovanju kot je SP.

Na zadnji tekmi lige prvakinj se je poškodovala kolenske vezi še Barbara Hudej (Rimini).

Problemi so tudi povsem druge vrste:

Zaradi poskusov deskreditacije vodstva ženske reprezentance in s tem RZS, slovenskega rokometarja - z lažnimi navedbami, ki jih je izjavil za nekatere časopise (Ekipa, Sportske novosti) gospod Kandija, je najmanj kar pričakujemo javno opravičilo omenjenega trenerja - ne le Vodstvu reprezentance, ampak opravičilo instituciji Reprezentance in vodstvu Zveze (Predsedstvu RZS);

Gre za to, da omenjena situacija vnaša negotovost in nemir v Reprezentanco pred njenimi najpomembnejšimi nastopi v zgodovini.

Glede na opisane razmere (predvsem zdravstveni status mnogih reprezentantk) bo cilj, ki smo si ga zastavili - uvrstitev med 16 - zelo težko doseči - kljub temu ostaja:

CILJ REPREZENTANCE NA SP 1997:

uvrstitev na eno izmed prvih štirih mest v skupini – torej v šestnajstino finala.

Za zaključek naj omenimo, da smo poskrbeli za predstavitev slovenske ženske reprezentance (in s tem rokometarja) na "INTERNETU".

OKVIRNI PROGRAM SESTAVILA:

Marta Bon

Zdenko Mikulin



Ko se bo po poškodbi vrnila dolgoletna reprezentantka, borbena KATJA KURENT, na mestu krožne napadalke v slovenski reprezentanci ne bo več problemov.

2. del: POROČILO O REALIZACIJI ZASTAVLJENEGA PLANA IN NASTOPU NA SVETOVNEM PRVENSTVU

PRIPRAVE ZA SP 1997

SVETOVNO PRVENSTVO - 1997
Neubrandenburg, 1. do 8. dec. 1997

Uvod:

Predstavljamo vam program dela ženske reprezentance in oceno nastopa na SP 1997. V grobem smo se želeli držati predvsem do sedaj postavljenega programa in modela igre - modela, s katerim smo uspešno nastopali tako v kvalifikacijah kot na sredozemskih igrah. Največji problem na samem SP je bila neizkušenost, tudi psiho-fizična (ne-) pripravljenost nekaterih igralk in še bolj mnoge poškodbe, ki so že v pripravljalnem obdobju vplivale na telesno pripravo igralk. Omenjena dejstva so po našem mnenju v največji meri vplivala na (ne-)uspešnost v naši igri. Tudi iz te izkušnje je potrebno izpostaviti: v najbližji prihodnosti se je celostno potrebno lotiti problema POŠKODB in bolezni **slovenskih vrhunskih igralk**; pa ne le zaradi dejstva, da imamo trenutno zelo malo res vrhunskih igralk (gledano v svetovnem merilu) in nasploh majhen igralski kader.

Ocenjujemo (tudi na osnovi psiho-socialnih testiranj), da je v psiho-socialni strukturi ekipe še nekaj rezerve.

Pristop reprezentantk do Reprezentance, do igre; borbenost; odnosi; skratka patriotizem, je v slovenski ženski reprezentanci na zelo,

zelo visoki ravni; nato smo (lahko) ponosni; zato gre priznanje tako igralkam kot vsem, ki ste (so) omogočili ustvariti pogoje in razmere za optimalno delo v in ob reprezentanci.

Zastavljenega cilja - osmine finala - sicer nismo dosegli; obogatili pa slovenski rokometni prostor z izredno izkušnjo; tako igralno, kot izkušnjo pridobljeno iz soočanja z realnostjo. Naš zaključek iz tega je naslednji: SLOVENIJA v rokometu lahko uspetoda - glede na to, da nikakor nismo velesila, je še toliko bolj potrebno sodelovanje vseh, ki v rokometu na takšen ali drugačen način ustvarjamo; potrebno je načrtno in sistematično dolgoročno delo; predvsem pa je potrebno izkoristiti vse potencialne, individualne in skupinske, potrebna je strpnost in priznavanje drug drugega na osebni in strokovni ravni.

PREDSTAVITEV POSTAVLJENEGA MODELA⁷ IGRE⁸

1.0 IGRA V OBRAMBI

- Kot temeljno obrambno postavitev smo v reprezentanci izbrali sistem conskega branjenja 3 : 2 : 1, s tem da v tej obrambni formaciji ostajamo tudi ob prehodu katerega koli igralca na položaj drugega KN.
- druga alternativa branjenja je 5:1 s prednjim centrom na sredini ali na desni ali levi strani.
- igramo tudi klasično 6:0 obrambo; v manjši meri
- Za način igre v obrambi se pač odločamo glede na trenutni lastni potencial igralk in glede na nasprotnika.

⁷ Podrobneje bomo model igre predstavili v praktičnem delu predavanja

⁸ Tu smo v drugem delu dvo-letnega ciklusa imeli velike probleme, ker se nismo mogli niti v eni fazi postavljenega modela igre držati na začetku postavljenega modela - ker se nam je struktura ekipe povsem zamenjala. V veliki meri smo bili zato obsojeni na »hitre rešitve« tudi na improvizacijo, ki pa se redko uspešno konča.

STROKOVNI ČLANKI

2.0 PROTINAPAD (PN)

Igramo nekoliko prilagojen sistem 3:3 v dveh valovih - tako da žogo sprejema praviloma ena igralka ali ena od drugih dveh, ki stečeta v PN izrazito široko in se na polovici igrišča odkrivata v sredino, ali po potrebi proti vratarju za eventualni sprejem žoge. Sprednji center in oba branilca pri obrambi 3:2:1 stečeta v prvi val ob upoštevanju določenih pravil in v skladu z navodili. Naloge postavljamo v veliki meri glede na individualne sposobnosti posameznih igralk.

3.0 IGRA V FAZI NAPADA NA POSTAVLJENO CONSKO OBRAMBO

V fazi napada na postavljeno obrambo smo skušali s pomočjo kombinatorne igre pripraviti priložnost za strele z razdalje, s krila ali KN oz. po prodoru. Pripravili smo tudi nekaj kombinacij za napad na različne conske formacije ter z igralcem več ali manj v napadu.

4.0 VRAČANJE V OBRAMBO

V tej fazi igre sicer nismo uigravali posebnega sistema, držati pa smo se skušali določenih pravil aktivnega vračanja v obrambo in čim prejšnjega oblikovanja obrambe.

TRENINGI oz. pripravljalne AKTIVNOSTI v ciklusu priprav na SP

Zap.št.	Datum	Aktivnost	Vsebina	Kraj	Opombe
1.	sreda 15. okt.	UVODNI SESTANEK TESTIRANJE NA FŠ -	+ + +	Ljubljana Fakulteta za šport	širši spisek *odsotna Hudej Barbara (Rimini, Italija, opravičeno)
2.	pon. 20. okt.	TESTIRANJE	testiranje: tenziometrija	Ljubljana FŠ	širši spisek
3.	pon. 20. okt.	1. TRENING 16.30	training tekma z ROBIT OLIMPIJO	Hala Tivoli	širši spisek MANJKALO 8 IGRALK
4.	torek 21. okt.	2. TRENING 8.30 3. TRENING 16.30	obramba 3:2:1	Hala Tivoli	širši spisek MANJKALO 8 IGRALK
5.	sreda 22. okt.	TRENING TEKMA Z REPREZENTANCO HRVAŠKE ob 15.30		Maribor	širši spisek MANJKALO 8 IGRALK

Kot je razvidno iz poročila predsedstvu je na uvodnih pripravljalnih aktivnostih manjkalo več igralk, med njimi tudi nosilke igre, tako da smo morali prvotne cilje popolnoma spremeniti oz. prilagoditi.

STROKOVNI ČLANKI

Drugi del priprav smo načrtovali izvesti tako, da bi začeli z dvema treningoma v Ljubljani, kjer bi postavili osnovne zahteve za igro v napadu in obrambi. Zaradi spremembe termina (še le ponedeljek ponoči) povratka Krim Electe iz Španije (tekma v Ligi prvakinj), sta oba termina odpadla, tako da smo odšli neposredno na tekmo z reprezentanco Avstrije v Feldkirch.

Pred odhodom na tekmo v Avstrijo in na priprave smo glede na priporočilo zdravnika reprezentance odpovedali sodelovanje Vesni Vinčič, ki je v obdobju dveh mesecev zmanjšala telesno maso za 15 kg in smo ocenili, da ne bi izdržala velikih naporov priprav in tekmovanj. Poleg tega se je Barbara Hudej (Rimini, Italija), težje poškodovala koleno. Naknadno smo v reprezentanco poklicali Miro Vinčič, ki pa se je na zadnjem klubskem treningu tudi poškodovala, tako da smo na priprave odšli z 18. igralkami.

Št.	Datum	Kraj	Ura	Okvirna vsebina	Cilj/Opomba
6.	18. nov.	Feldkirch	18.	trening tekma AVSTRIJA:SLOVENIJA	preverjanje sposobnosti nekaterih igralk za igranje zadnjega centra in ostalih obrambnih nalog
7.	19. nov.	Feldkirch	11.	trening tekma AVSTRIJA:SLOVENIJA	preverjanje sposobnosti nekaterih igralk za igranje zadnjega centra

Tezave in nevšečnosti so se nadaljevale. Vratarko Škopelja smo z rešilnim avtomobilom odpeljali v Slovenijo zaradi suma vnetja slepiča, druga vratarka Stefanišin pa si je na ogrevanju zvila gleženj.

Iz Avstrije smo se odpravili v Zreče na krajše priprave.

Št.	Datum	Kraj	Ura	Okvirna vsebina	Cilj/Opomba
8.	sreda 19.11.	Zreče	21.	Razgovor z vsemi igralkami: - analiza tekem v Avstriji - predstavitev programa dela na pripravah - cilji na svetovnem prvenstvu	
9.	četrtek 20.11.	Zreče	9.00	Trening 1: OTP - kompleks vaj za moč; vaje za koordinacijo in odzivno moč STP - kompleks vaj z 2 kg medicinko	
10.	četrtek 20.11.	Zreče	16.00	Trening 2 OTP - kontinuirani tek 15. min.; kompleks vaj za moč; kompleks vaj za koordinacijo in elastično moč STP - skupinska obramba-trojke; polkontra v parih; trojkah, četvorkah	individualni trening: Šturm, Kapidžić, Frešer, Mežek, Mijatović + vratarji

STROKOVNI ČLANKI

Št.	Datum	Kraj	Ura	Okvirna vsebina	Cilj/Opomba
11.	petek 21.11.	Zreče	8.30	OBISK PSIHologa vaje za koncentracijo in aktivacijo v skupini individualni razgovori SOCIOLOŠKI TEST Trening 3: INDIVIDUALNI TRENING: vratarji, Marton, Kurent, Kapidžič, Frešer, Verbinc	individualni trening KN + Verbinc in Zidar ter vratarji
12.	petek 21.11.	Zreče	16.00	Trening 4: OTP - kontinuirani trening 15. min.; kompleks vaj za koordinacijo in elastično moč; štafetne igre STP - OBRAMBA - skupinska obramba 3:2:1 ter polkontra iz obrambe z natančno določitvijo nalog (prilagojen sistem 3:3); obramba na dve žogi oz. sedem napadalcev NAPAD - polkontra v parih, trojkah, četvorkah	individualni trening KN + Verbinc in Zidar ter vratarji
13.	sobota 22.11.	Zreče	9.00	Trening 5: OTP - kontinuirani trening 15. min.; kompleks vaj za moč v parih oz. trojkah; štafetne igre STP - OBRAMBA - skupinska obramba v trojkah: pomikanje, izstopanje, zaustavljanje s telesom NAPAD - TA v napadu na obrambo 6:0; streljanje sedemmetrovk	individualno: zunanji igralci na eni polovici igrišča, krila na drugi savna, bazen
14.	sobota 22.11.	Žalec	18.00	Trening 6: TRENING TEKMA ŽALEC : SLO rezultat:	test: Kapidžič kot zadnji center pri 3:2:1 in preizkus Mežek na ZC, ter Šturm na SC
15.	nedelja 23.11.	Slovenske Konjice	9.30	Trening 7: situacijski trening: viški, križanja, lažne podaje vse ob blokadi KN, preigravanja; obramba 3:3 in prehod v polkontro; strelski trening	individualni trening KN in SZ
16.	nedelja 23.11.	Slovenske Konjice	16.30	Trening 8: obramba 3:2:1 z razlago nalog in obr. aktivnosti ob križanjih, vtekanjih, blokadah napadalcev; TA pri igri v napadu na obrambo 5:1 in 6:0	savna, bazen
17.	ponedeljek 24.11.	Zreče	9.30	Trening 9: napad na 6:0 in vračanje v obrambo; igra z igralcem več; napad ob presingu na eno izmed igralck (Šturm)	individualno: vsi zunanji

STROKOVNI ČLANKI

Št.	Datum	Kraj	Ura	Okvirna vsebina	Cilj/Opomba
18.	ponedeljek 24.11.	Zreče	16.30	Trening 10: 3:2:1 ter ter polprotinapad in podaljšan protinapad	individualno: vsa krila
19.	torek 25.11.	Zreče	9.30	Trening 11: trening vratarjev z ekipo; strelji z mest, sedemmetrovke; uigravanje v parih in trojkah glede na igralna mesta; igra z igralcem manj	
20.	torek	Zreče	12.00	Zaključni sestanek - razgovor o pripravah; cilji SP; določitev 16 igralcev za SP (odpadli Volk in Savicki)	

Priprave v Zrečah ocenjujemo kot uspešne. Posebej bi pohvalili prizadevnost igralcev, ki so delale izredno zavzeto, kljub temu je bilo jasno, da nekaterih pomanjkljivosti v telesni pripravljenosti pa tudi TE-TA znanju ne bo moč povsem nadomestiti oz. odpraviti.

Že nekaj časa je jasno, da so ena šibkejših točk te reprezentance vratarji; predvsem zaradi že nekajkrat naštetih dejstev, da je Brezovar drugi vratar v Krimu, Škopelja drugi vratar v Olimpiji in Stefanišin celo tretji vratar. Po bolezni Škopelje in poškodbi Stefanišinove smo na priprave poklicali še Grudnikovo iz Velenja in Arharjevo iz Olimpije. Za priprave v Zrečah smo angažirali specialista za treninge vratarjev, Hermana Wirtha iz Celja, ki je z vrataricami opravil šest individualnih treningov. To ocenjujemo kot zelo pozitivno in vsekakor primerno, čeprav se nekaterih stvari v tako kratkem času ne da korigirati, predvsem pa ne pomanjkanje minutaže torej branjenja na težkih tekmah.

Po pripravah v Zrečah smo določili en prosti dan (26. 11. 1997), 27. 11. 1997 smo se znova zbrali.

Št.	Datum	Kraj	Ura	Okvirna vsebina	Cilj/Opomba
21.	sreda 26.11.		16.30	PROSTI DAN	počitek; razdelitev opreme
22.	četrtek 27.11.	Ljubljana	8.30	TISKOVNA KONFERENCA pred odhodom; vožnja Ljubljana Metz (15 ur)	seznanitev javnosti s cilji in načrti
23.	petek 28.11.		9.00	Trening 12: obramba 3:3 in 3:2:1	raztekanje; priprava na tekmo
24.	petek 28.11.	Metz Francija	20.00	Trening tekma FRANCIJA : SLO rezultat 31:26 (18:9)	preverjanje sposobnosti nekaterih igralcev za različne naloge v napadu in obrambi
25.	sobota 29.11.	Metz		Trening 13:	določitev optimalne postave glede na zdravstveno stanje
26.	sobota 29.11.	Feuerbach Francija	16.30	Trening tekma FRANCIJA : SLO	preverjanje sposobnosti nekaterih igralcev za različne naloge v napadu in obrambi

STROKOVNI ČLANKI

Priprave v Franciji so se povsem ponesrečile. Dejstva pa so naslednja: za omenjene skupne priprave s Francijo smo se z vodstvom francoske reprezentance dogovorili že junija 1997. Po predstavljenem dejstvu, da zaradi objektivnih razlogov ne moremo v Francijo in potem naprej na SP odpotovati z letalom, temveč z avtobusom, nam kot taka turneja ni več odgovarjala. Toda, ker se želimo "svetu" predstaviti kot korektna reprezentanca, s katero bo tudi v bodoče kdo želel sodelovati, turneje nismo hoteli odpovedati.

Glavni razlogi, da priprave v Franciji niso uspeli pa ležijo v zdravstvenem statusu igralk. Poleg že nekajkrat omenjenih (starih in novih) poškodb nekaterih igralk, se je v ekipi razširila še vrsta viroze (znaki: bruhanje, diareja in povečana telesna temperatura), tako da nam igralk na tekmi niso določale potrebne taktične zahteve, temveč zdravstveni status igralk. Virozo v Franciji so prebolele: Stefanišin, Doler, Šturm, Kapidžić, Škopelja, Kurent, Oder, poleg tega tudi maserka Tomšič. Do izraza je zlasti prišlo dejstvo, da smo bili na turneji brez zdravnika.

Poleg tega so poškodbo kolena obnovili Frešer in Mežek. Po mnenju francoskega zdravnika sta bili potrebni nekaj dnevnega počitka in jasno je bilo da nanju vsaj na prvi tekmi ne moremo računati. Predvsem pa zaradi vseh naštetih nevšečnosti niti ene faze igre nismo mogli uigrati, oziroma so se nam vse taktične zamisli z boleznimi in poškodbami sproti "podirale".

Iz Francije smo se z avtobusom odpravili v Nemčijo (ponovno 15 ur vožnje).

SVETOVNO PRVENSTVO - OCENA IGRE IN ZAKLJUČKI

Neubrandenburg, 1. 12 do 8. 12. 1997

Ker so tako zapisniki tekem kot tudi osnovna uradna statistika prilogi poročila, na tem

mestu navajamo samo naše osnovne ugotovitve:

Iz tega, da smo kot reprezentanca opravili opisani ciklus priprav (relativno kratek), predvsem pa da so nas ves čas spremljale tudi našete nevšečnosti, izhaja dejstvo, da nismo bili optimalno pripravljene. Predvsem je bilo pri nekaterih igralkah čutiti pomanjkanje prepotrebne samozavesti oz. mirnosti, ki izhaja predvsem iz zavesti, da si dobro pripravljene. Mnoge igralk tudi ciklusa osnovne telesne priprave v okviru klubov zaradi poškodb ali drugih vzrokov niso v celoti opravile. Menimo, da glavni vzroki za ogromno število tehničnih napak (podajanje, lovljenje) ležijo prav v tem pomanjkanju mirnosti, oz. slabši pripravljenosti.

Našeta dejstva smo sicer akceptirali, skušali na to tudi vplivati, a uspeli le do določene mere.

Naša ocena igre:

- V najmočnejši postavi (z optimalno pripravljenimi in predvsem zdravimi zunanjimi igralkami: *Šturm, Kapidžić, Frešer, Mežek, Hudej, Mijatović, Zidar, Volk,...*) bi lahko prikazali mnogo kvalitetnejšo igro kot smo jo,
- krila so razmeroma solidno in kvalitetno opravila svojo nalogo tako v napadu kot obrambi,
- položaj krožnega napadalca, predvsem Doler, je ena naših najmočnejših igralnih mest,
- vratarke so branile v skladu s pričakovanji; na trenutke sicer odlično, v večini pa predvsem nestabilno, oz. nestalno tudi nekvalitetno

Manj kakovostno igro kot sicer smo prikazali iz naslednjih vzrokov:

- **razlike v kakovostni ravni** naših v primerjavi z mnogimi drugimi reprezentancami,

STROKOVNI ČLANKI

- nismo mogli uigravati oz. max. pripraviti "prve" sedmorke, ki se nam je, zaradi poškodb in bolezni, neprestano spreminjala,
- manjša izkušnost naših igralk v primerjavi z **vsemi** tekmicami,
- utrujenost
- drugo.

Ponovno je potrebno izpostaviti našo »improvizacijo«; to pa je stvar, ki smo se je želeli kar v največji meri izogniti. Dejstvo je, da smo se na začetku našega ciklusa želeli obveznosti lotiti organizirano, sistematično in kompleksno. Ko se je začelo »obdobje poškodb« pa smo se v strokovnem vodstvu morali poslužiti tudi nekaj ne dovolj preverjenih potez. Kot primer naj navedemo, zakaj smo na SP relativno veliko igralnega časa uporabljali obrambni sistem ali z globoko obrambo 3:2:1 ali celo 3:3. Ta izbor je bil povezan s specifičnostmi (tudi ali predvsem psiho-socialnimi) nekaterih igralk, ki so s spremembo ekipe (zaradi poškodb) dobile povsem drugačno vlogo kot bi jo sicer in smo se jim morali na ta način v zadnjem trenutku prilagoditi.

dejstva:

- **BOLJŠI DEL IGRE JE BILA** kljub naštetim problemom **OBRAMBA**;
- **NAJVEČ PROBLEMOV SMO IMELI PRI IGRI NA POSTAVLJENO OBRAMBO IN TUDI PRI IZPELJAVI PROTINAPADA IN POLPROTINAPADA.**
- **V IGRI SE JE POJAVLJALO OGOROMNO TEHNIČNIH NAPAK PRI PODAJANJIH IN SPREJEMANJIH ŽOGE**

vzroki:

- neoptimalna priprava na tekmovanje
- kvalitetna razlika (V TE-TA znanju)
- drugi, že naštetih dejavniki in objektivna dejstva

Predvsem je verjetno jasno vsem poznavalcem razmer v slovenskem in svetovnem rokometu, da brez kapetanke Simone Šturm (poškodovala se je na tretji tekmi z Dansko), torej najboljše strelke in igralk, v tem trenutku nismo svetovno primerljiva reprezentanca.

Če bi strnili dejstva:

- *niti ene pripravljalne tekme nismo odigrali v kompletni postavi:*
- *zaradi prilagajanja klubskim programom izpuščen cikel OTP*
- *prenehanje igranja kapetanke Polajnar*
- *poškodba in odpoved nekaterih igralk pred SP; predvsem Hudej, tudi Volk tudi poškodbe Kapidžič, Kurent, Marton, Mežek, Frešer, Doler, Oder, Savicki, Volk v pripravljalnem obdobju (kluba)*
- *utrujajoča vožnja z avtobusom v Francijo in iz Francije še v Nemčijo,*
- *viroza v Franciji,*
- **katastrofalen zdravstveni status (poškodbe)**
- **psiho-fizični status igralk ni bil na ustreznih ravni**

DEJSTVA SO TUDI DRUGE VRSTE:

- za mnoge na SP, smo bili glavno presenečenje (to je pisalo tudi v uradnem biltenu SP); da smo se, v tako težki skupini, sploh uvrstili na SP;
- kot prijetno presenečenje, kot novince (in ne kot "velesilo") nas jemljejo tudi sodniki, delegati in predstavniki IHF in EHF;
- na samem prvenstvu smo dobili mnoga priznanja za IGRO, OBNAŠANJE na in ob igrišču;
- mnogi tuji strokovnjaki in poznavalci nam dajejo velike **možnosti za v bodoče**, - če bomo vztrajali - da smo na pravi poti, a da nam manjka izkušenj, pa tudi znanja in prave pripravljenosti; po drugi imamo model

STROKOVNI ČLANKI

igre, tudi nekaj kvalitetnih posameznic.

- glede na finalne nastope se je potrdilo to kar že nekaj časa poudarjamo v vodstvu ŽRS: - da je prišlo obdobje, ko se v nekaterih segmentih rokometne igre velja nasloniti na t.i. skandinavski model.
- predvsem pa je potrebno načrtno sistematično nadaljevati začeto delo in veliko, veliko delati (trenirati, se izobraževati, izpopolnjevati)

ZAKLJUČEK

Pred začetkom SP smo postavili cilj: osvojitev četrtega mesta v skupini; osvojili smo peto mesto;

VENDAR PA GLEDE NA VSE NAŠTETE OKOLIŠČINE OZ. DEJSTVA, SMO V VODSTVU REPREZENTANCE OCENILI, DA NAŠ NASTOP NA SP NE GRE OCENJEVATI KOT NEUSPEH.

Iz prilog je razvidno, da smo osvojili peto mesto v skupini; premagali smo reprezentanco Kitajske, z drugimi reprezentancami smo izgubili. Zmaga nad Kitajsko je velik dosežek, saj je Kitajska osvojila peto mesto na zadnjih Olimpijskih igrah (v tekmi za peto mesto je premagala reprezentanco Nemčije).

Dejstva - predvsem uvrstitve naših nasprotnikov v nadaljevanju prvenstva, pričajo o tem, da je bila naša skupina najmočnejša. Kljub temu, da bi verjetno v kakšni drugi skupini "z lahkoto" prišli med najboljših "šestnajst", je potrebno ceniti dejstvo, da smo igrali tako težke tekme. Gre pa predvsem zato, **ali bomo znali vse pridobljene izkušnje vključiti v lastni razvoj in izpopolnjevanje** ali ne.

Vrhunski rezultati izhajajo iz sistematičnega dela v celotnem procesu oblikovanja igralk. V to vključujem kakovosten proces usmerjanja

in selekcioniranja v rokomet, pravilen izbor metod učenja in treninga v vseh obdobjih igralkinega razvoja, pravilen izbor modela igre, v katerega je igralka vključena, pravilna vzgojna in psiho-socialna naravnost tako v klubih kot v reprezentancah. Menim, da sta predvsem pri delu z mlajšimi starostnimi kategorijami v zadnjih letih kakovost in obseg dela padli, kar se odraža tako v premajhnem številu v rokomet vključenih talentiranih igralk, kakor tudi v relativno slabši pripravljenosti tisti, ki vendarle kažejo določen potencial. Če želimo v bodoče dosegati vrhunske rezultate (pri tem mislim na obdobje od 4 do 8 let) moramo korenito izboljšati delo z igralkami mlajših starostnih kategorij, tako v klubih kot v reprezentancah. Predvsem pa je potrebno pri mladih vzbuditi več zanimanja za ukvarjanje z rokometom (popularizirati rokomet), kar pa je lahko le kompleksen projekt.

Poročilo predsedstvu po kvalifikacijah za EP

KVALIFIKACIJE ZA EVROPSKO PRVENSTVO 1998

KRATKO POROČILO⁹ oz. opis trenutnih razmer

Na EP 1998 (NIZOZEMSKA) se nam ni uspelo uvrstiti. V skupini 1 nismo osvojili nobene točke in zasedli zadnje mesto v skupini.

Glede na izredno močno skupino 1 (Slovenija skupaj z reprezentancami Avstrije, Rusije in Jugoslavije) uvrstitev realno ni bila pričakovana in ni bila postavljena kot cilj, čeprav trdimo, da bi bila z zdravimi igralkami (predvsem Šturm, Mežek, Doler, Brezovar), ob

7 Podrobnejše poročilo je pripravljeno za STROKOVNI SVET

STROKOVNI ČLANKI

optimalnih pogojih, dosegljiva. Tako ocenjujemo, da je nevrstitev na EP, glede na igralški kader in glede na razmere, pričakovana.

Ponovno se je izkazalo: Slovenija ima tako majhen igralški kader in še manjše število vrhunskih igralk, da se izpad vsake igralk iz najmočnejše postave izredno izraža v naši igri - tako v kvalitetni ravni kot v uigranosti.

Naj navedeno primer: izmed najboljših slovenskih igralk sta vse kvalifikacijske

tekme (torej razdobje treh mesecev) odigrali le Tanja Oder in Anja Frešer !!!

Vse druge igralk so se zaradi poškodb ali bolezni neprestano menjale.

Glede na to, da pred tekmo navadno opravimo tridnevni ciklus priprav "nove" postave v tako kratkem času ni mogoče kvalitetno in zadostno uigrati. Poleg relativno nizke kakovostne ravni nekaterih igralk, je tu glavni razlog za slabšo igro in mnoge tehnično-taktične napake.

V kvalifikacijah so igrale naslednje igralk:

Št.	Priimek Ime	Klub	Dat.rojst.	št. nast.
1.	BREZOVAR MOJCA	KRIM ELECTA-LJUBLJANA	17.01.1969	3
2.	ŠKOPELJA DARJA	ROBIT OLIMPIJA-LJUBLJANA	19.08.1971	4
3.	STEFANIŠINN SERGEJA	KRIM ELECTA-LJUBLJANA	19.09.1974	2
4.	MARTON MARJETA	ROBIT OLIMPIJA-LJUBLJANA	28.01.1970	4
5.	ODER TANJA	KRIM ELECTA-LJUBLJANA	07.09.1974	6
6.	RANDL TINA	JUTEKS ŽALEC	03.08.1978	5
7.	DOLER DEJA	KRIM ELECTA-LJUBLJANA	30.09.1977	2
8.	KAPIDŽIĆ IRMA	ROBIT OLIMPIJA-LJUBLJANA	19.01.1973	5
9.	VOLK MOJCA	JUTEKS ŽALEC	02.10.1973	2
10.	FREŠER ANJA	ROBIT OLIMPIJA-LJUBLJANA	04.09.1974	6
11.	VERBINC ANDREJA	ROBIT OLIMPIJA-LJUBLJANA	04.01.1974	4
12.	ZIDAR SONJA	JUTEKS ŽALEC	15.06.1970	3
13.	MIJATOVIĆ BRANKA	KRIM ELECTA-LJUBLJANA	19.07.1973	5
14.	DERČAR MOJCA	JUTEKS ŽALEC	16.08.1974	5
15.	DAJČMAN TANJA	BELLA VIOLA- MARIBOR	13.02.1977	4
16.	TUTNJIĆ NADA	M - DEGRO PIRAN	04.11.1966	2

Na posameznih tekmah smo dosegli rezultate:

KRAJ igranja	tekma	REZULTAT
Dunaj	AVSTRIJA : SLOVENIJA	33 : 28
Ljubljana, Galjevica	SLOVENIJA : AVSTRIJA	24 : 27
Trebnje	SLOVENIJA : RUSIJA	26 : 38
Moskva	RUSIJA : SLOVENIJA	24 : 22
Arandjelovac	JUGOSLAVIJA : SLOVENIJA	34 : 23
Novo mesto	SLOVENIJA : JUGOSLAVIJA	26 : 28

STROKOVNI ČLANKI

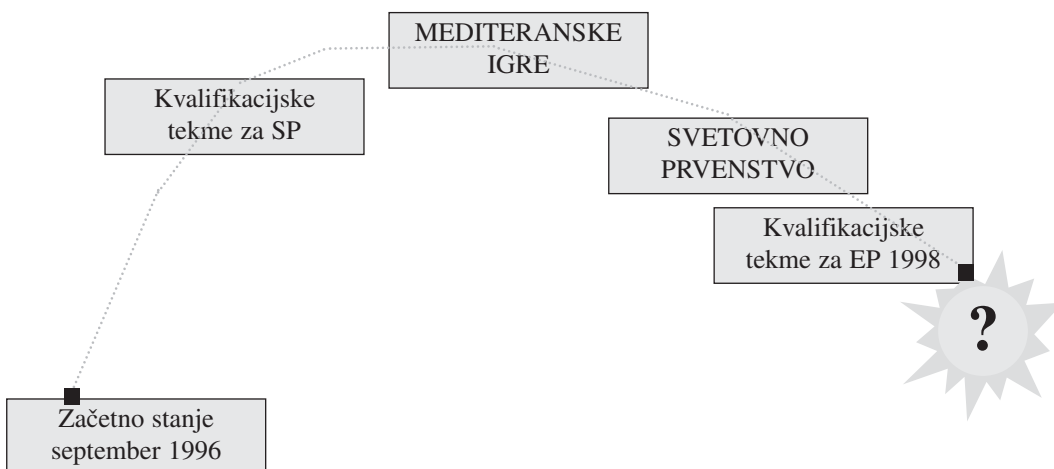
ZAKLJUČEK

Torej v dosedanjem letu in pol trajajočem ciklusu smo skupaj s klubskimi uspehi in v skladu z razmerami dosegali vzpone in padce. Dejstvo je, da lahko v bodoče (začetek tekmovalne sezone 1998/99 z vrnitvijo poškodovanih (operiranih) igralk (predvsem Šturm, Mežek, Kurent, Hudej), z eventualnim angažiranjem Dolgunove, reprezentanca Slovenije postane kakovostnejša in močnejša - tudi v primerjavi s tisto, ki se je uvrstila na SP ali osvojila "bron" na MI, Bari, 1997.

Če/Ker želimo dosegati prave rezultate in uresničiti cilje, ki smo si jih zadali za štiriletni cikel je potrebno nekatere stvari okoli reprezentance optimalizirati. Evidentno je, da skoraj vse reprezentance opravijo daljši cikel priprav kot Slovenija; (mi pa praktično ob vsaki planirani akciji naletimo na odpor vodilnega kluba;) - npr. Jugoslavija je v sklopu priprav odigrala šest mednarodnih tekem, Slovenija nobene; Rusija je pred tekmo z nami opravila 14 dnevne priprave, Slovenija

ZAKLJUČNE MISLI:

Če bi grafično prikazali razvoj reprezentančnega ciklusa v dve letnem obdobju, je naša ocena naslednja:



štiridnevne. Slovenski reprezentanci se je zgodilo, da so jo navijači kluba organizatorja na kvalifikacijski tekmi z Avstrijo bojkotirali = **BOJKOTIRALI - REPREZENTANCO!!!!**

Po drugi strani pa je potrebno poudariti - v mnogih okoljih v Sloveniji je **čutiti izredno pozitiven odnos do reprezentance**; tudi odnos velike večine igralk je več kot na ustrezni ravni. Ponovno želimo poudariti izredno tvorno sodelovanje ožjega strokovnega vodstva reprezentance. Menimo, da je na zelo visoki ravni tudi sodelovanje z mnogimi asociacijami zveze in mnogimi klubi. S tistimi, ki jasno izražajo negativni odnos do institucije SLOVENSKE REPREZENTANCE - s tistimi pa pač ne bomo sodelovali.

Navedene stvari navajamo zgolj zato, ker menimo, da je z Reprezentancami moč storiti korak dalje. Morda tudi vodstvo RZS ne bi smelo dopustiti nekatere poskuse deskreditacije institucije Reprezentance. V nasprotnem bo izrek "REPREZENTANCE SO PRVE" v Sloveniji zgolj reklamni slogan.

STROKOVNI ČLANKI

Torej če sklenemo našo predstavitev je naša ocena naslednja:

- v prvem obdobju dosedanega ciklusa je bila pot ŽR v velikem vzponu, temu primerno je bilo vzdušje, splošna naravnost, organizacijski vidik, igra.....REZULTAT. Kot poudarjamo že v celotnem poročilu to niti slučajno ni zgolj zasluga strokovnega vodstva in igralcev temveč je šlo za hkraten kvaliteten napredek reprezentančnega in klubskega rokometu.
- na SI smo dosegli raven igre, s katero bi se lahko enakopravno merili z vsemi najboljšimi svetovnimi reprezentancami.

V obdobju priprav za SP 1996 se je začelo »obdobje najrazličnejših težav, objektivnih - pa tudi s strani nezdravih, negativno nastrojenih interesov, ki so dodatno rušili potrebno koncentracijo v pripravah na SP, ki že sicer niso bile ravno optimalne. Za ilustracijo naših priprav za SP naj navedemo še dejstvo, da se bo npr. reprezentanca Nizozemske v sklopu priprav za EP 1998 udeležila od junija dalje 9 različnih turnirjev - ali 40 tekmovalnih dni brez všteti pripravljalnih-trening dni.

- Omenjeni vzroki so poleg že nekajkrat naštetih dejstev pripeljali do trenutka, ki smo ga v shemi označili z velikim ?. Velik »?« pomeni **kam, s kom, zakaj** in ostala vprašanja, ki se v tem trenutku postavljajo v slovenskem ženskem rokometu – pa ne le v povezavi s člansko reprezentanco.

- **NAJ OMNEJENO NAŠTEVANJE OBJEKTIVNIH DEJSTEV NE IZZVENI V ISKANJE VZROKOV ZGOLJ IN SAMO »ZUNAJ«.** Verjetno bi lahko kakšno »zadevo«, izpeljali tudi drugače; tako kot so se nam nekatere stvari izjemno izšle, se nam nekatere tudi niso. Slovenska (rokometna) javnost je bila dovolj kritična, velikokrat tudi neobjektivna – a verjetno je pač to prav. Naj mi ne bo zamerjeno, če bom na tem mestu navedla značilen izrek, s katerim me je »potolažil« zelo znan slovenski trener: **V SLOVENIJI S(M)O ZELO KRITIČNI, ČE NIMAŠ REZULTATA-ČE NE USPEŠ; ŠE VELIKO HUJE PA JE – ČE USPEŠ** – v tem primeru imaš navadno še več nasprotnikov.

Čeprav je bilo v zadnjem obdobju precej hudo (racionalno gledano porazi v kvalifikacijah niso bili nikakršna katastrofa, emocionalno pa je to druga stvar oz. porazov pač ne maramo), želim poudariti, da je bilo v celoti gledano čudovito obdobje - predvsem zaradi spoznanja, da Slovenija v rokometu lahko uspe - z dolgoročnim, sistematičnim delom, z usmerjenostjo v isti cilj. Prelep občutek je prav tako zavest, da smo pridobili velike izkušnje, spoznali nove ljudi, pridobili mnoga spoznanja. Vse te izkušnje in spoznanja imajo smisel in pomen, če jih bomo vključili v razvoj slovenskega rokometu. Pričujoča predstavitev našega dela je že eden od poskusov v tej smeri.

Pri sestavi poročila sva sodelovala :

**Zdeko Mikulin in
Marta Bon**

Julij 1998

NENAD ZVONAREK

Inštruktor Hrvatske rokometne zveze

Predavatelj EHF

SITUACIJSKE VAJE

ELEMENTOV IGRE S PoudarkOM NA DELU NOG

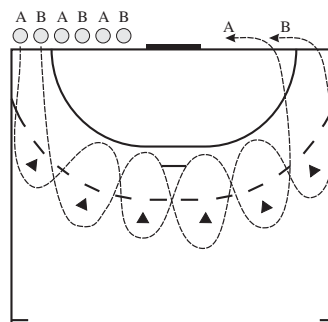
UVOD

Cilj pričujočega prikaza je predstaviti nekatere vaje s pomočjo katerih lahko treniramo elementarno tehniko v otežanih pogojih. Ko igralci elemente tehnike obvladajo do ravni avtomatizacije jih je potrebno trenirati v oteženih, kompleksnejših pogojih. Cilj takšne vadbe je izboljšanje medmišične koordinacije pri izvedbi elementov. Osnovna ideja takšnega načina treninga je, da se elementi tehnike izvajajo čim kvalitetneje v določenem času in prostoru.

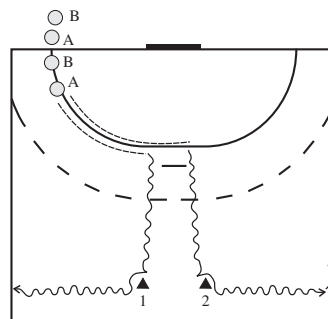
Tip treninga, kjer igralec trenira tehnične elemente v oteženi rokometni situaciji omogoča igralcu, da med igro hitreje in uspešneje rešuje enostavne situacijske probleme. Ob tem se pri igralcih razvija še ena pomembna sposobnost – igranje rokometna v submaksimalni hitrosti s poudarjenim delom nog pri gibanjih z in brez žoge.

Uvodni del:

1) - Igralci tečejo od črte vratarjevega prostora okoli oznake ponovno do črte vratarjevega prostora in naprej. Igralec A se giblje okoli oznak 1-3-5, igralec B pa okoli oznak 2-4-6. Na omenjeni poti izvajajo igralci različne vrste gibanja.



2) - Igralci tečejo v paralelnem "stepu" ob črti vratarjevega prostora in ob tem držijo žogo v vzročanju. Na trenerjev znak vodi igralec A žogo do oznake in izvede preigravanje, nato pa šprinta do vzdolžne črte, se zaustavi in v sproščenem teku steče na začetje kolone.



3) - Raztezne vaje (stretching) za noge.

STROKOVNI ČLANKI

Glavni del:

Vaje v trojkah

1) - L = 1-2-3-1-.....

A/ Igralci so postavljeni v trikotniku in si podajajo žogo po določenem zaporedju z eno žogo.

B/ V tej vaji igralec po podaji izvede dodatno motorično nalogo: - šprint

- spuščanje na tla

- premet v stran

2) - L₁ = 2-1-2-1-2-

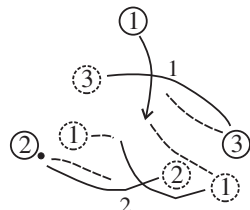
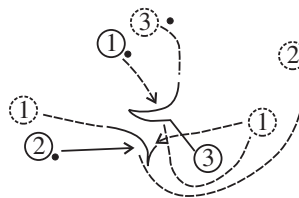
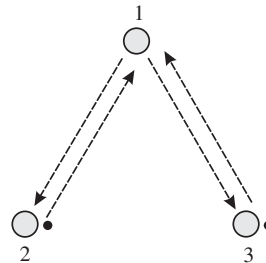
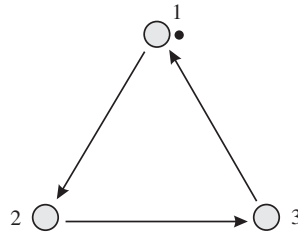
- L₂ = 3-1-3-1-3-

- Vajo izvajajo trije igralci, ki se med izvedbo gibljejo z maksimalno hitrostjo.

3) - Lovljenje. Igralec 1 vodi žogo in ob tem beži pred igralcema 2 in 3, ki ga skušata med podajanjem žoge uloviti.

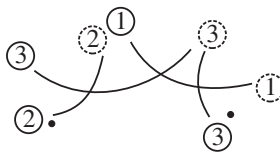
4) - Zaporedno preigravanje. Igralec 1 poda žogo igralcu 3, ki opravi preigravanje igralca 1. Igralec 2 poda žogo igralcu 1, ki ga preigrava, igralec 3 poda igralcu 2, ki ga preigrava, itd.

5) - Igralec 1 izmenično križa z levo in desno roko z igralcem 2 in nato z igralcem 3.



STROKOVNI ČLANKI

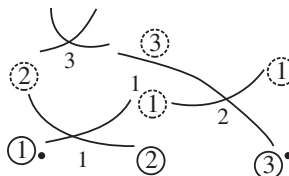
6) - Zaporedno kontinuirano križanje. Igralec z žogo z igralcem brez žoge. Zahtevano je maksimalno hitro gibanje vseh igralcev.



7) - Igralci so postavljeni v formaciji treh zunanjih igralcev in izvajajo izmenična ozka križanja v širino.

$L_1 = 1 \times 2$

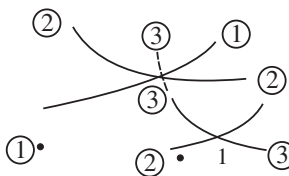
$L_2 = 3 \times 1$



8) - Igralci izvajajo ozko in nato široko križanje.

$L_1 = 2 \times 3$

$L_2 = 1 \times 2$

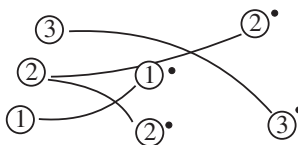


9) - Igralci izvajajo ozko in nato široko križanje.

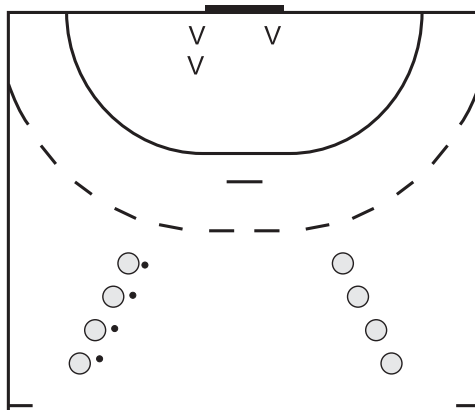
$L_1 = 2 \times 1$

$L_2 = 3 \times 2$

- Vaja je enaka kot prehodna, razlika je le v zaporedju izvajanja in in v spremembi roke s katero križamo.



10) - Stretching - Ogrevanje vratarjev, ki se gibljejo v osmici.

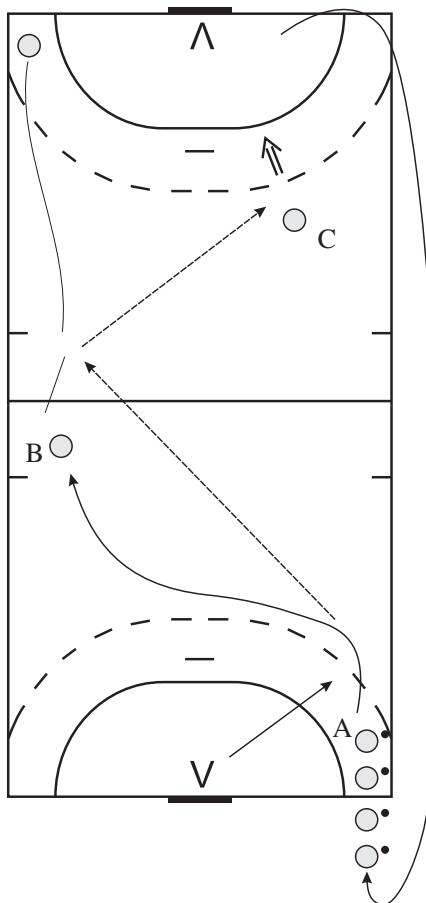
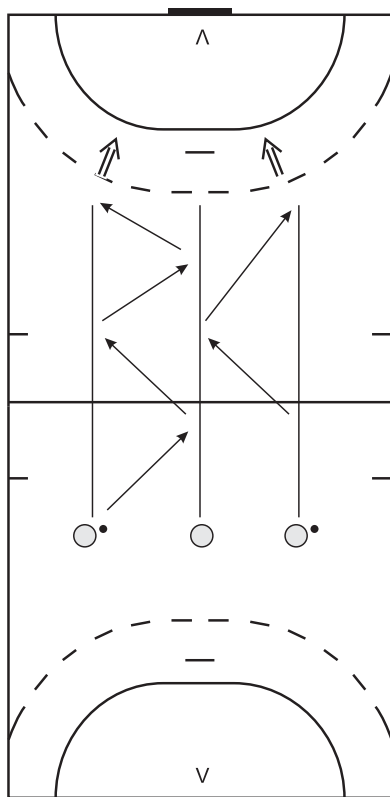


STROKOVNI ČLANKI

11) - Trije igralci z dvema žogama tečejo v protinapad in eden za drugim streljajo. Pred strelom izvedejo določeno individualno ali skupinsko taktično nalogo.

Zaključni del:

Igralci izvajajo protinapad z dvema podajama in nato streljajo s svojega igralnega mesta. Vrtarar poda žogo igralcu A, ki iz teka poda žogo igralcu B ta pa igralcu C, ki strelja. Igralec A steče na mesto B, igralec B pa na svoje igralno mesto v napadu, igralec C steče na mesto A. Igra se konča, ko igralci dosežejo osem zaporednih zadetkov.



Zagreb, julij 1998.

Opomba: povsod tam kjer nam iz avtorjevega rokopisa ni uspelo natančno razbrati poteka vaje na skici smo pustili prostor za skico prazen. Vsak udeleženeec seminarja ima tako možnost, da si lahko sam nariše skico, ki mu bo tudi grafično ponazarjala potek vaje.

NENAD ZVONAREK

Inštruktor Hrvatske rokometne zveze

Predavatelj EHF

TRENING VRATARJEV S SPECIFIČNIMI MOTORIČNO - TEHNIČNIMI VSEBINAMI

UVOD

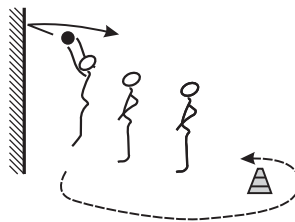
Verjetno ni potrebno posebej poudarjati pomena vratarjev pri rokometu. Točne so tudi laične sodbe, da pomeni vratar pol ekipe. Tovrstne sodbe se že nekaj časa dokazujejo tudi s statističnimi podatki o obranjenih streljih glede na celotno število strelav usmerjenih proti vratom.

Trditev o velikem pomenu vratarjev so mnoga moštva vzela zelo zares in v delo ekipe vključili tudi specialiste za trening vratarjev. Na žalost pa se v mnogih manjših okoljih v delo z ekipo vključuje pomočnik trenerja, ki dela z igralci v polju, ne pa tudi trener vratarjev. Gotovo drži trditev, da morajo imeti tudi vratarji programirani tedenski cikel dela. Vsebine vadbe, ki jo mora v takem ciklusu opraviti ne more izvajati sam temveč ob pomoči trenerja vratarjev.

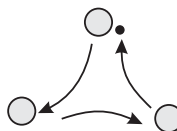
Vaje, ki jih boste videli so bile uporabljane pri pripravi vratarjev opažene l. 1997. Poudarek pri delu je bil na motorično tehničnih vajah, kar pomeni da vratarji že dobro obvladajo tehniko branjenja. Vadbi tehnike branjenja so tako dodane različne motorične naloge, ki zvišujejo stopnjo zahtevnosti izvedbe predvsem z vidika koordinacije, hitrosti, vzdržljivosti in drugih motoričnih sposobnosti. Seveda prikazane vaje niso sestavljene kot en trening temveč pomenijo prikaz mnogih vaj iz katerih lahko trener izbere za določen trenig le nekatere – pač glede na potrebe. Tudi intenzivnost izvedbe in čas trajanja vaj je podrejen obdobju v katerem se uporablja tekmovalno, pripravljalno, itd.). V mojem prikazu nisem razmišljal o dejavnikih, ki so vezani na razvoj športne forme, temveč sem želel le prikazati čimveč koristnih vaj, ki jih lahko trenerji uporabljajo pri treningu vratarjev.

Uvodno pripravljalni del:

1) - Vratarji stojijo v koloni oddaljeni 3 m od zidu. Žogo si podajajo s podajo imenovano "american". Po podajo tečejo na začelje kolone. Osnovna struktura vaje se lahko dodatno nadgrajuje z različnimi oblikami teka.



2) - Vratarji stojijo v trikotniku čigar stranica znaša 3 m. Soročno si podajajo žogo z "americanom". Po podaji imitirajo branjenje visoke ali nizke žoge.



STROKOVNI ČLANKI

3) - Vratar v osnovnem položaju teče v visokem skipu in se ob tem dotika trenerjevih dlani. Trener se skuša med vajo z roko dotakniti vratarjevega čela, vratar pa mu skuša to preprečiti s pomočjo dlani.



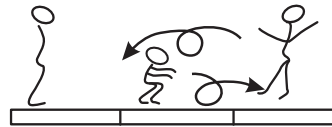
4) - Vratar izvaja odnoženje in odročenje v levo in desno stran. Tako kot v predhodni vaji se skuša trener dotakniti čela vratarja, kar pa mu skuša ta preprečiti.



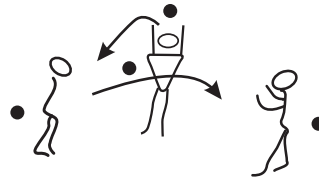
5) - V položaju zaprekaškega seda se vratar vrti okoli iztegnjene noge v novi položaj zaprekaškega seda. Vaja se nadgrajuje s podajanjem žoge in imitiranjem branjenja samo z rokami.



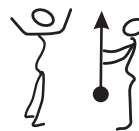
6) - Trije vratarji izvajajo preval naprej, ob tem pa se preskakujejo z raznožko.



7) - Trije vratarji si podajajo žogo z "americanom", po lovljenju pa zadržijo žogo in pričnejo z vodenjem.



8) - Vratar v seriji ponavlja gibe značilne za tehniko branjenja visokih ali nizkih žog. Pri tem mu trener s pomagalom kaže kam je usmerjen strel.



9) - Hoja v maksimalno razkoračeni postavitvi ob pomoči trenerja.

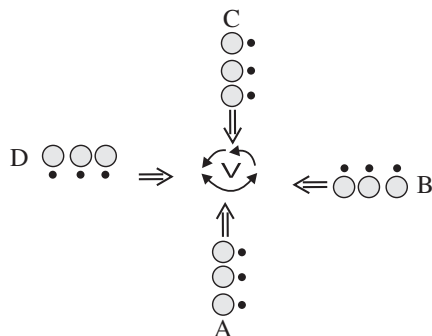


STROKOVNI ČLANKI

Glavni del:

1) - Zaporedno streljanje igralcev iz kolon A-B-C-D-A

- Vratar se s hitrimi koraki obrne pred igralcem, ki izvaja strel.



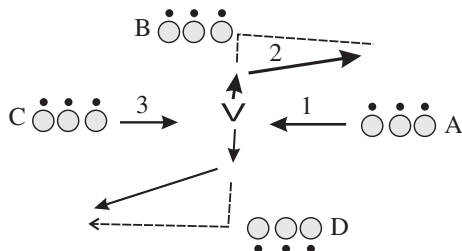
2) - Izmenično streljanje igralcev iz kolon A in B. Vratar se obrne za 180 stopinj in skuša braniti strel.



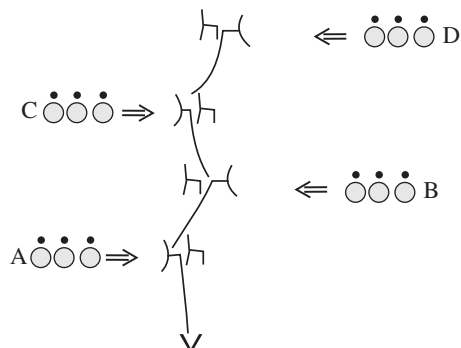
3) - Vaja je enaka kot predhodna, le da vratar med obema streloma izvede preval naprej.



4) - Igralec A strelja proti vratarju, ki pobere žogo od igralca B in mu vrže žogo v protinapad. Vrača se na začetno mesto in brani strel igralca C. Na koncu pobere žogo od igralca D in mu jo vrže v pritinapad.

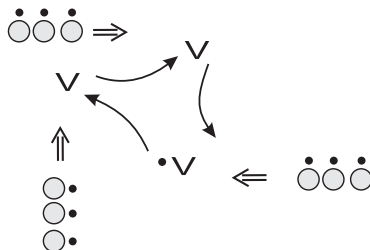


5) - Vratar brani strela igralcev iz kolone A-B-C-D-C-B-A. Po vsaki obrambi steče do stola (ali drugačne označbe), s čimer zviša intenzivnost izvedbe vaje.

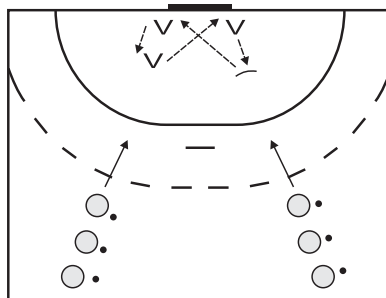


STROKOVNI ČLANKI

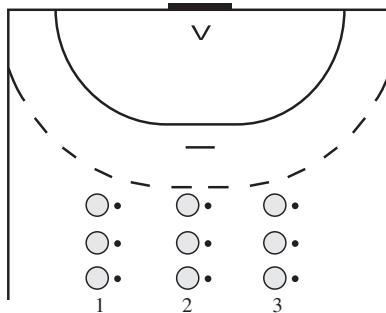
6) - Vratarji si podajajo žogo z "americanom". Po podaji naslednjemu vratarju brani strel igralca iz svoje kolone.



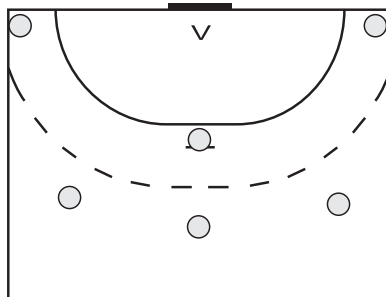
7) - Vratarji branijo izmenične strele igralcev z mesta levega in desnega zunanje napadalca. Ob tem se neprestano gibljejo v obliki osmice.



8) - Usmerjeni streli:



9) - Prosto streljanje igralcev glede na igralno mesto.



10) - Stretching

Herbert Jeglič

LINIJA SOJENJA V TEKMOVALNI SEZONI 1998/99

Minilo je leto dni od sprejetih sprememb rokometnih pravil. Po opravljeni analizi sojenja na vseh nivojih - IHF, EHF in RZS lahko zaključimo naslednje:

1. Želja, da bo spremenjeno pravilo začetnega meta prineslo revolucionarne spremembe v hitrosti in atraktivnosti igre se ni uresničila.
2. Prekrški igralcev, ki ogrožajo zdravje nasprotnika (8:5a, b, c, d; 17:5b) in bi se morali kaznovati z diskvalifikacijo igralca se kaznujejo po "liniji manjšega odpora" samo z izključitvijo za 2 minuti.
3. Pasivna igra - moštvo zadržuje žogo brez namena, da aktivno igra v napadu, oziroma brez namena, da vrže žogo na vrata - je vse preveč prisotna, ni preprečena pravočasno, zato rokometna igra izgublja na hitrosti in atraktivnosti.
4. Spoštovanje prednosti v igri je dovoljeno le takrat, ko niso kršena pravila igre, največkrat ob korakih napadalcev in ob prekrških obrambnih igralcev.

Če želimo rokometnemu športu dobro moramo poiskati nekaj, kar bo zagotavljalo zanimivost igre, hitrost in atraktivnost. Odgovor je v "LINIJI SOJENJA" na vseh nivojih, ki mora biti kar se da enotna. Da bi dosegli ta cilj bomo skušali v novi tekmovalni sezoni posvetiti več pozornosti naslednjim segmentom igre:

- PREDNOST (v povezavi s koraki),
- PROGRESIVNO KAZNOVANJE,
- PASIVNA IGRA.

A. PREDNOST

Spoštovanje prednosti ali kratko prednost, je eden najlepših elementov oziroma kriterijev sojenja, upoštevanje prednosti pa velika odlika in znanje sodniškega para. Trdimo lahko, da je to najatraktivnejši element rokometne igre, kjer se zamišljene akcije, naučene variante, sprovedejo do situacije, iz katere se lažje doseže zadetek. Nekdo je zapisal, da je za upoštevanje, spoštovanje prednosti že ta trenutek potrebno vedeti, kaj se bo dogodilo v nadaljevanju. Če bi bilo to v praksi tako lahko vedeti (občutiti, videti, predvidevati) kot zapisati, potem verjetno ne bi bilo potrebno, da bi temu kriteriju na mnogih seminarjih po svetu (in pri nas) posvečali toliko pozornosti.

In kaj mora sodnik vedeti, da lahko čim uspešneje upošteva ta kriterij ?

Predvsem mora zelo dobro poznati rokometno igro in njen razvoj. Večkrat slišimo: sodnik mora dihati z igro, vendar mora pri tem upoštevati vseh 19 pravil (in pojasnila) rokometne igre, pri čemer morajo biti izpolnjeni naslednji pogoji:

- **prednost se lahko upošteva le takrat, ko niso kršena pravila igre;**
- **če so kršena pravila igre, najpogosteje pa to so:**
 1. KORAKI - igro pravočasno zaustaviti, ne dovoliti podaje žoge ali dosego zadetka iz več kot treh korakov,
 2. PREKRŠKI OBRAMBNIH IGRALCEV - počakati, da se akcija konča, zaključi,

STROKOVNI ČLANKI

morda tudi z zadetkom in kasneje sankcionirati predhodno storjen prekršek;

- **ob upoštevanju prednosti je potrebno kaznovati tudi nedovoljeno igro v skladu s pravilom 17 (17:1b, 17:3b, 17:5b in 17:7).**

Prednost se dovoli samo igralcu z žogo v roki, ki jo ima pod kontrolo in je ni držal dlje kot 3 sekunde in ni napravil več kot 3 korake. Pri četrtem koraku mora sodnik prekiniti igro in dosoditi ustrezen prekršek pravil. Če je bil v času upoštevanja prednosti storjen prekršek, je potrebno igralca, ki je storil prekršek kaznovati skladno s prej naštetimi pravili.

Res je, da je temu elementu rokometne igre v Pravilih namenjeno malo prostora. Zasledimo ga v **pravilu 13:6**: "Sodnika ne smeta dosoditi prostega meta pri prekrških moštva v obrambi, če bi bilo zato prizadeto moštvo v napadu. Če je kakšen igralec moštva v napadu oškodovan zaradi nepravilnosti te vrste tako, da njegovo moštvo izgubi žogo, se vedno dosodi najmanj prosti met.

Če igralec kljub nepravilnosti te vrste ohrani popolno kontrolo nad žogo in telesom, sodnika ne smeta dosoditi prostega meta."

Zasledimo ga tudi v **pravilu 14:10**: "Sodnika ne smeta dosoditi sedemmetrovke pri prekrških obrambnih igralcev, če bi bilo zaradi tega oškodovano moštvo v napadu.

Če se priložnost za zadetek prepreči zaradi prekrška pravil igre, nešportnega obnašanja, neupravičenega žvižga ali poseganja oseb, ki v igri niso udeležene, v tolikšni meri, da zadetek zaradi tega ni dosežen, se vedno dosodi najmanj sedemmetrovka.

Sodnika ne smeta soditi sedemmetrovke, če igralec moštva v napadu kljub prekrškom pravil igre ohranja polno kontrolo nad žogo in telesom".

S temeljito analizo teh dveh pravil ugotovimo, da se v njiju skriva veliko možnosti za spoštovanje prednosti. Razvoj igre nam v vsakem trenutku postreže z novo (novimi) situacijami, novim razpletom igre in če ga znamo dobro spremljati ter slediti toku igralnih situacij lahko ugotovimo, da nam resnično ni potreben za vsak prekršek s piskom prekinjati igre.

Trdimo lahko, da so danes igralci izredno dobro fizično pripravljene ter da posredujejo visoko raven tehnično-taktičnih znanj. Zato jim kot sodniki moramo omogočiti, da te sposobnosti s pridom izkoriščajo tudi na tekmah.

In kaj lahko storimo?

Skušajmo biti "jasnovidci" in poskušajmo predvideti naslednji trenutek. **Ne piskajmo po nepotrebnem manjših prekrškov** če zaznamo, da teče igra normalno naprej. **Piščalko imejmo vedno v roki** in ne v ustih, saj s tem podaljšamo reakcijski čas od videnega prekrška do piska. Če se je igra normalno razpletla smo naredili dobro delo, če pa gre za prekršek hujšega značaja, še vedno lahko ukrepamo in kaznujemo v skladu s Pravili rokometne igre.

In še nekaj !

Poznamo tudi t. i. **dvojno prednost**. To pa je potrebno jasno odpraviti. Če zaznamo, da je igralec kljub storjenemu prekršku nad njim, ohranil vse fizične in tehnične možnosti za doseg gola (ali nadaljevanje igre), potem je jasno, da smo mu z dodatnim piskom podarili še eno možnost za doseg gola. To pa je velika napaka.

S sojenjem najrazličnejših tekem (glede na kvaliteto raven), s pozornim spremljanjem razvoja igre, si bomo tudi sami razvijali občutek za spoštovanje prednosti in s tem pripomogli, da bo igra dinamičnejša, s tem pa bolj zanimiva za gledalce, za katere si želimo, da bi jih bilo čimveč ob rokometnih igriščih.

KORAKI

Ker se tudi v analizah sojenj v okviru IHF in EHF tekmovanj ocenjuje, da imajo sodniki največ težav s pravilno presojo "korakov", je potrebno temu pravilu posvetiti še posebno pozornost.

V **pravilu 7** - "igra z žogo" je podrobno opredeljeno, kaj je dovoljeno in kaj ni dovoljeno. V **pravilu 7:3** je napisano, da je dovoljeno igralcu z žogo narediti največ tri korake.

1. Korak je narejen:

- kadar igralec, ki z obema nogama stoji na tleh, eno nogo dvigne in z njo ponovno stopi na tla ali kadar premakne nogo z enega mesta na drugo,
- kadar se igralec dotakne tal z eno nogo, ujame žogo in se nato dotakne tal z drugo nogo,
- kadar se igralec po skoku dotakne tal z eno nogo in nato z isto nogo izvede skok ali se dotakne tal z drugo nogo,
- kadar se igralec po skoku dotakne tal istočasno z obema nogama in nato dvigne eno nogo ter z njo stopi na tla ali premakne nogo iz enega mesta na drugo.

2. Kdaj:

- ob metanju, podaji,
- ob vodenju žoge,
- ob preigravanju nasprotnika.

3. Kje grešimo:

- ob prekrških nad igralcem z žogo v roki,
- ob "upoštevanju prednosti".

Napačno je dopuščati igralcu, ki ima v posesti žogo in nad katerim je storjen prekršek, da naredi več kot tri korake in: ali odda žogo, ali

doseže zadetek. Če igralec naredi več kot tri korake, ali da je zaradi posledice prekrška naredil več kot tri korake, moramo dosoditi prosti met.

B. PROGRESIVNO KAZNOVANJE

1. FAZA

Pokazati moramo kaj bomo dovolili in kaj ne bomo dovolili:

- na razpolago imamo 8 (osem) informacij (2 interna opomina, 6 opominov),
- informacija je namenjena igralcem obeh moštev, uradnim osebam in gledalcem.

2. FAZA:

Linijo dograjujejo z izrekanjem kazni:

- izključitev za 2 min (17:3),
- diskvalifikacija (17:5),
- izključitev do konca (17:7).

POZORNOST MORAMO POSVETITI:

- pri ponovnih prekrških (17:3b, 17:3c) moramo igralca izključiti,
- vlečenje za dres moramo kaznovati po liniji progresivnega kaznovanja,
- prekrški, ki ogrožajo zdravje nasprotnika se morajo kaznovati z diskvalifikacijo (8:5a, b, c, d; 17:5b),
- če igralec po izključitvi za 2 minuti stori prekršek, se mu mora pred žvižgom za nadaljevanje igre izreči težja kazen (17:9),
- če uradne osebe vstopajo na igrišče brez dovoljenja (4:4) se to kaznuje kot nešportno (17:1d) oziroma grobo nešportno obnašanje (17:5d).

STROKOVNI ČLANKI

C. PASIVNA IGRA

1. LINIJA PASIVNE IGRE (informacija takoj v začetku tekme, najpogostejši primeri-moštvo je reducirano).
2. SODNIŠKI ZNAK ŠTEVILKA 19 (opozorilni znak za pasivno igro - koliko časa: do odvzema žoge, ali do dosejenega prostega meta moštva v napadu).
3. PO DOSOJENEM PROSTEM METU DOVOLITI "ZGRADITI" NOV NAPAD.
4. Med napadom moštva, ki se konča z izgubo žoge se znak za pasivno igro da le enkrat.



IZ OČI V OČI

Aleš Praznik

RENASANSA STRELOV S TAL, DA ALI NE?

Sistematizacija, uporabnost in metodika učenja strellov s tal

Uvod

Šele, ko sem kot aktivni igralec presedlal z mesta krilnega napadalca na mesto zunanjšega igralca, sem začel bolj sistematično razmišljati o uporabnosti strellov s tal in načinih izvedbe le - teh. Generacije pred mano in še za mano so bile večinoma indoktrinirane z načinom igre in zaključevanjem napadalnih aktivnosti s pozicij zunanjih igralcev s strelji iz skoka, ki ga je potenciral in najbolj dodelal priznani strokovnjak Vlado Štencel. To se je še posebej poznalo na prostoru nekdanje skupne države, v kateri je njegovo delo pustilo globoke sledi. V zadnjih letih je bilo pri streljih v protinapadih sila redko videti strele s tal, še posebej pri nas. Tudi v svetu je nekaj časa bolj prevladovalo napadanje s pozicij zunanjih igralcev in ogrožanje gola s strelji iz skoka, z izjemo držav zastopnic skandinavske šole rokometa in bivše NDR (Nemške Demokratične Republike), ki so (kar je bilo videti v njihovi igri ves čas) negovale in razvijale strele s tal. Tu in tam pa smo ta način izvedbe strellov zasledili tudi pri kakšnem ruskem igralcu ali izjemoma pri igralcih od drugod.

Moja teza in želja je, da se bodo strelji s tal vse bolj pojavljali in razvijali, ne glede na pojav agresivnih obramb po globini. Zagovarjam stališče, da se zahteve po čimbolj širokem taktično-tehničnem znanju igralcev vse bolj širijo in lahko poznavanje in obvladovanje različnih načinov strellov s tal v različnih situacijah samo dodatno pripomore k uspešnosti in uveljavitvi posameznih igralcev. Še posebej ob upoštevanju dejstva, da sama

priprava za strel s tal zahteva krajši čas od priprave strela iz skoka in je nadaljevanje oz. izbira načina strela lahko bolj raznovrstna kot pri streljih iz skoka.

Zato pa je potrebno strele najprej poznati po izvedbi in situacijah, v katerih se uporabljajo oz. jih je potrebno ustrezno sistematizirati po načinih izvedbe in situacijah, v katerih se uporabljajo, nato pa jih po uporabnosti umestiti v taktiko in strategijo igre. Zaradi potreb v igri jih je potrebno ustrezno obvladati in na osnovi tega metodično uvrščati v proces treninga. Vsa ta tri, za našo temo zelo pomembna poglavja, bom v nadaljevanju poskusil predstaviti.

Sistematizacija:

1. Po načinu izvedbe

2. Glede na situacijo, ki narekuje izvedbo

1.1. Po načinu izvedbe ločimo različne oblike strellov, upoštevajoč način zaleta, položaj roke in telesa pred in po strelu.

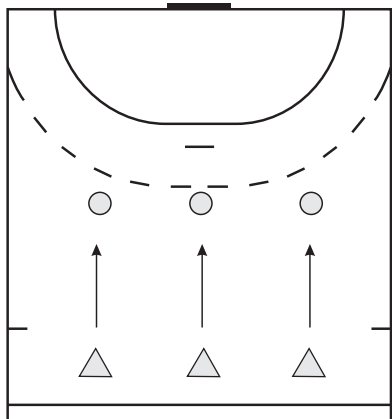
Delitev glede na način zaleta z in brez žoge:

- brez žoge ločimo način zaleta glede na smer in širino zaleta

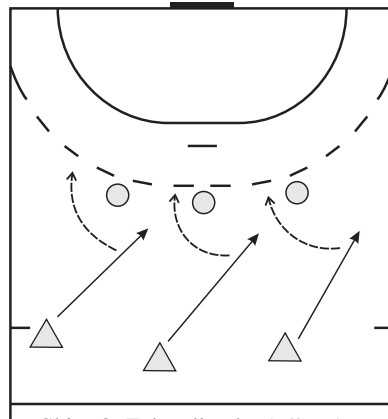
(Skice 1, 2, 3, 4 - ponazarjajo nekaj primerov gibanja zunanjih igralcev z ali brez žoge v različnih ravninah npr. polkrožno, diagonalno... pred sprejemom ali po oddani žogi);

- z žogo pa glede na sprejem žoge (s katere strani) in glede na način in zaporedje gibanja nog;

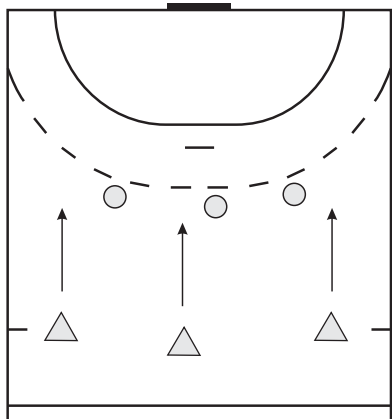
STROKOVNI ČLANKI



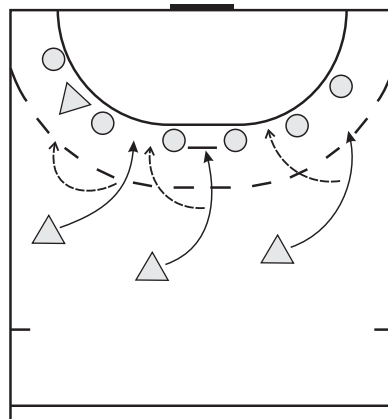
Skica 1: Osnovni zalet naravnost



Skica 3: Zalet ali nalet (z žogo) diagonalno z gibanjem brez žoge stran od žoge.



Skica 2: Zalet v širino levo ali desno z odpeljevanjem (zalet naravnost)



Skica 4: Zalet ali nalet polkrožno z gibanjem brez žoge stran od žoge.

- z žogo prav tako ločimo različne načine zaleta po sprejemu žoge v tesni povezavi s katere strani dobivamo žogo in jih po načinu izvedbe uvrščamo glede na položaj telesa (čelni, bočni).

Delitev glede na položaj roke pred strelom:

- položaj roke v višini nad ramenom pred sprejemom žoge in pri zamahu,
- položaj roke v višini ramena pred in med strelom,
- položaj roke pod ramenom pred in po strelu.

Delitev glede na položaj telesa pred ali po strelu:

- pred strelom je lahko položaj telesa drugačen kot po strelu ali pa ostane isti,
- osnovni položaj telesa je vzravnano in v položaju trupa proti голу čelno,
- naslednji položaj je proti голу bočno,
- iz teh dveh osnovnih položajev telesa lahko telo nagibamo v naklon (smer roke, ki drži žogo) in odklon (smer roke brez žoge),

STROKOVNI ČLANKI

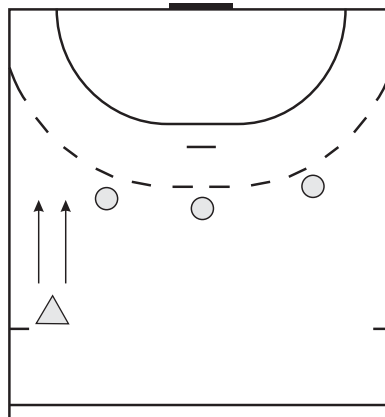
- iz naklona in odklona lahko položaj telesa maksimalno izrabimo v eno ali drugo smer s pomočjo padca v stran.

2.1. Igralna situacija pred izbiro za strel in pred sprejemom žoge in ob sprejemu žoge narekuje izvedbo strela in izbiro načina izvedbe. Igralno situacijo lahko ustvarja tudi napadalec s predhodno aktivnostjo in postavitvijo brez žoge oziroma z načinom zaleta brez in z žogo. Situacijo, ki narekuje izbiro strela, lahko ločimo tudi po tem, v kakšnem položaju je branilec (razdalja in širina njegove postavitve na igrišču) v odnosu na napadalca.

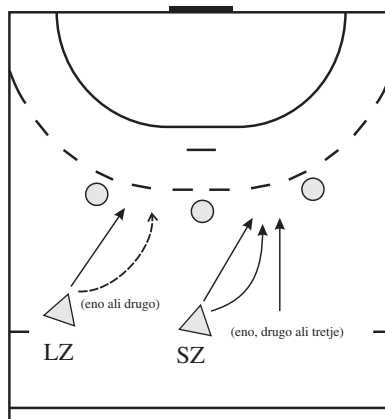
Tako ločimo sledeče situacije:

- glede na obrambno postavitev (globoka, plitka, široka, ozka), conska obrambna postavitev, kombinirana ali osebna;
- glede na vlogo branilcev v obrambni postavitvi v odnosu na napadalca, ki naj bi strel izvedel;
- ta odnos branilca do napadalca je lahko: agresiven, pasiven, blizu napadalca, od napadalca na manjši ali večji razdalji, na notranji ali zunanji strani igrišča glede na širino;
- glede na zalet napadalca brez in z žogo je prav tako odvisna dostikrat ali v večini primerov postavitev branilca oz. je odvisna od predhodne aktivnosti napadalca, ki je na branilca po številu (ustvarjanje številčne premoči) med zaletom proti določenemu branilcu ali v prazen prostor med dva branilca v napadu pripomogel k temu, kako bo potekala nadaljnja priprava strela v neposredno ali posredno povezani soodvisnosti z ostalimi napadalci.

(Skici 5, 6 - prikaz zaleta široko s ciljem speljevanja, nato polkrožno ali diagonalno v sredino s ciljem navleči nase prednjega centra in s tem ustvariti prostor srednjemu zunanje-



Skica 5: Dvakrat zalet široko s ciljem odpeljevanja nato ... skica 6.



Skica 6: LZ polkrožno ali diagonalno v sredino s ciljem navleči nase PC (prednjega centra) in s tem ustvariti prostor SZ za strel po enem od treh zaletov: diagonalnem, polkrožnem ali naravnost brez žoge.

mu za strel po enem od treh možnih zaletov: diagonalnem, polkrožnem ali po zaletu naravnost brez žoge.)

Vse te različne situacije so lahko posledica predhodnih aktivnosti (beri zaleta z ali brez žoge) posamičnega napadalca, skupine napadalcev ali vseh napadalcev. Ali pa so posledica nekega sistema igre v obrambi, na osnovi

katerega branilci ustvarjajo napadalcem ustrezne ali pa neustrezne situacije za strel na gol v skladu s skupno taktiko ali z individualnim taktičnim obnašanjem branilca

Taktika in strategija igre v napadu z uporabo strel s tal

Nekaj splošnih načel:

- za uspešno pripravo strela naj napadalec ne bi nikoli dvakrat zapored napadal v isti širini in globini s stališča raznovrstnosti,
- ali pa večkrat zapored z namenom speljevanja branilca v eno stran za sprostitev druge strani soigralcu ali sebi s stališča navidezne enoličnosti,
- postavitev igralca proti голу (čelno ali bočno) naj bi igralec v napadu na položaju zunanjega igralca izbiral glede na obrambno postavitev nasprotnika. Plitkejši obrambni sistemi dovoljujejo zaradi svoje pomaknjenosti proti vratom vseh obrambnih igralcev boljši pregled igralca že pred sprejemom žoge in zato se lahko igralec postavlja bolj bočno proti vratom, saj ima že pred sprejemom žoge jasno izoblikovano predstavo o postavitvi soigralcev na igrišču in ni nič narobe, če nima v vidnem polju krilnega igralca (iz tega je izšla verjetno v zadnjem času vse bolj prisotna podaja za hrbtom od tal na krilo iz predhodnega bočnega naleta),
- čelna ali bočna postavitev igralca je torej pogojena z obrambno postavitvijo nasprotnika (agresivna, globoka), zahteva bolj čelno postavljanje in načine zaleta z žogo ali brez proti голу (pasivna, plitka), ob čelnem pa dovoljuje oziroma je bolje uporabljati bočni zalet zaradi lažje izvedbe različnih načinov strel s tal (ta položaj daje boljšo oporo telesu in s tem boljše izhodišče za več različnih načinov strel s tal),
- čelna postavitev je pri igri v napadu proti agresivnim globokim obrambam ali kom-

biniranim obrambam boljša zaradi boljšega bočnega pregleda igralca pred in po sprejemu žoge, tako za zaključevanje kot za nadaljevanje napadalnih aktivnosti (na en izmed načinov strela s tal ali nadaljevanje igre s podajo na pravo mesto v pravem času).

Metodika učenja in treniranja strel s tal

Metodika učenja in treniranja strel s tal je precej različna glede na starostno kategorijo, pri kateri se treniranje strel izvaja, in od etape procesa s stališča didaktike (učenje na novo, utrjevanje, ponavljanje, odpravljanje napak ipd., možni so različni didaktični pristopi). Za najmlajše, zaradi same filogenetske (razvoj človeške vrste) pogojenosti gibanja pri strel s tal še posebej iz teka z napačne noge, priporočamo sintetično metodo, kombinirano z analitično, pri odpravljanju napak ali pri prevelikih težavah pri osvajanju gibanja po naravni poti (beri sintetični metodi).

Sintetična metoda se lahko izvaja tudi skozi različne oblike elementarnih iger, ki vključujejo različne oblike metov s tal v cilj ali samo v steno za odboj nazaj v roke strelca.

Na ravni višjih starostnih kategorij se trening strel s tal izvaja bolj situacijsko s pomočjo stopnjevane situacijske vadbe, je pa sam trening v tesni soodvisnosti s predznanjem vadečih. Zato se lahko pri vadbi poslužujemo tudi metod za nižje starostne kategorije, ali pa jih vključimo v uvodno pripravljalni del treninga za popestritev in kot odlično pripravo za glavni del, obenem pa nam lahko ti načini služijo kot odlično preverjanje stopnje znanja posameznikov in njihovega obvladovanja posamičnih tehnik strel s tal.

Iz lastnih izkušenj pa se mi zdi najpomembnejše, da si trenerji izdelamo jasno teoretično predstavo igre na različne obrambne postavitve, vanjo vgradimo igro posameznika in elemente, ki jih mora posameznik za to igro

obvladovati v interakciji z ostalimi soigralci in to izpopolnjevati tako na individualni kot na skupni kolektivni ravni skozi proces treniranja. Vse v skladu s stopnjo predznanja ali neznanja, ko si trener na osnovi teoretičnega modela, ki si ga je zamislil, sestavlja praktičen načrt dela in ga sproti korigira in dopolnjuje glede na napredek tako posameznikov kot celotne ekipe. Vse skupaj je nikoli dokončana zgodba, kajti samo "nezadovoljstvo" s samim seboj in doseženim tako na individualni kot kolektivni ravni je gonilo napredka posameznika in celotnega kolektiva, ki mu posameznik pripada.

Zaključek

Na zaključku pisnega materiala za moje predavanje na XXI. SRŠ na Rogli od 21. do 23.08.98 bi želel predstaviti še nekaj sklepnih misli in mojih predvidevanj, kar zadeva strela s tal v prihodnosti.

Sama tema je tako zahtevna in obsežna, da bi samo za to lahko napisali metodično didaktično skripto. Posebej bi za to bili dobrodošli kinogrami, s katerimi bi ponazorili posamične tehnike strelav in gibanja igralca pri strelu.

Še boljša bi bila ponazoritev strelav s tal v različnih igralnih situacijah proti različnim obrambnim postavitvam iz različnih igralnih položajev s pomočjo montiranih počasnih video posnetkov vrhunskih ekip-igralcev in narejenih posnetkov vseh starostnih kategorij in metodično didaktičnih navodil za delo na tem segmentu igre.

Menim, da bomo morali v slovensko rokometno šolo vnesti več učenja-treniranja in izvajanja strelav v igri na različne načine, predvsem s tal, da lahko na ta način s svojo bogato kreativno igro nadoknadimo pomanjkljivosti na ostalih področjih v primerjavi z ostalimi večjimi državami. Tu mislim predvsem na morfološke značilnosti, ki so v tesni

povezavi s številom rokometišev, iz katerih lahko črpamo dokončni selekciji za A reprezentanci (žensko in moško). Glede na število prebivalcev in število aktivnih rokometišev v Sloveniji (ki se v prihodnosti verjetno ne bo bistveno povečalo), je potrebno izkoriščati druge potenciale in sposobnosti, ki jih imamo.

V potrditev mojemu razmišljanju naj bo to, da sta navkljub svoji višini (ki ni ekstremna), zaradi svojih strelskih sposobnosti izven prostora bivše Sovjetske zveze od bolj cenjenih igralcev prav Jakimović (pod 190 cm) in Dušebajev (pod 190), čeprav bi glede na višino ruskih igralcev človek ocenil, da bi morali biti bolj iskani in cenjeni njihovi visoki igralci, ki jih je pri njih več kot dovolj. Kar še bolj kaže na to, da tudi velesile, kot je Rusija, dajejo poudarek temu segmentu igre. Saj prav ta dva igralca izboljšujeta svojo igro in svojo uspešnost utemeljujeta z raznovrstnimi strela s tal in šele nato iz skoka.

Pri ženskah je takšen primer denimo Camilla Anderson, čeprav se sam ne štejem za tako dobrega poznavalca ženskega rokometu in ta trditev morda ni tako na čvrsti osnovi kot prejšnja.

Na osnovi napisanega sem izrazil svoje mnenje, da naša metodika in način razmišljanja pri snovanju igre morda preveč temelji na učenju in treniranju zaključevanja napadalnih aktivnosti iz predhodnega preigravanja ali pa izključno s strela iz večje razdalje iz skoka. Strela s tal pa so prej izjema kot pravilo, tako v igri kot v procesu treniranja rokometne igre.

V primeru zmote, naj moj zapis samo obogati razmišljanje o tej temi oz. vedenje o tem, kako lahko izboljšamo igro posameznikov v naših ekipah ali igro celotnega moštva. V nasprotnem primeru pa je to skromni prispevek k bogatenju rokometne igre pri nas in s tem, upam, tudi skromni prispevek k uspešnosti le-te v primerjavi z ostalim svetom.

STROKOVNI ČLANKI



Finale starejših dečkov osnovnih šol v izoli v maju 1998

Matjaž GUČEK dipl. iur.

PRAVNO VARSTVO TRENERJEV PRI SKLEPANJU POGODB S KLUBI

Dandanes je še kako pomembno, da se trenerji pri sklepanju pogodb s klubi poskušajo čimbolj zavarovati v primeru najrazličnejših možnih zlorab. V mojem predavanju želim opozoriti na možne nevarnosti, s tem pa tudi neprijetnosti, ki lahko doletijo trenerja v kolikor ni dovolj pozoren že pri samem sklepanju posla oz. pogodbe.

Pravzaprav se pred samim podpisom pogodbe opravi kar nekaj faz, ki so na videz nepomembne, vendar pa so odločilnega pomena. Ob zadostni meri pozornosti se že pri njih lahko trener zaščiti in se izogne neprijetnostim predvsem pa poti na sodišče, kjer mora iskati svojo pravico.

Samo sklepanje pravnega posla se začne s ponudbo kluba, ki ponavadi pred začetkom sezone ali pa tudi med sezono išče primernega trenerja za delo v njihovem klubu. Ponudba je tako posameznemu trenerju podan predlog za sklenitev pogodbe, ki vsebuje vse bistvene sestavine, ki jih bo imela pogodba. V kolikor trener sprejme takšno ponudbo pride do sklenitve pogodbe. V takšnih primerih je ponudba sprejeta, ko bo klub prejel izjavo trenerja, da sprejema ponudbo. Ponavadi daje klub trenerju na voljo določen rok, do katerega mora biti ponudba sprejeta.

Pred samo sklenitvijo pogodbe se opravi še ena pomembna faza - to so pogajanja. Pogajanja pred sklenitvijo pogodbe ne zavezujejo in jih lahko vsaka stranka prekine kadarkoli želi brez kakršnihkoli obveznosti. Gre za primere, ko se bo na rokometnem trgu pojavil kakšen drug trener, ki je v trenutku postal zanimivejši za klub in se v takem primeru

prične klub pogovarjati z njim. Vendar pa bo v danem primeru podana odgovornost za škodo kluba, ki se je pogajal s trenerjem, ne da bi z njim sploh imel namen skleniti pogodbo. Odgovornost na strani kluba bo podana tudi takrat, če se je klub dogovarjal s trenerjem z namenom skleniti pogodbo, pa je ta namen opustil brez utemeljenega razloga. V fazi pogajanj nosi vsaka stranka bodisi klub bodisi trener svoje stroške s pripravami za sklenitev pogodbe.

V kolikor se stranki dogovorita v fazi pogajanj in ponudbe, skleneta pred začetkom tekmovalne sezone pogodbo. Vendar pa se lahko stranki dogovorita že npr. januarja, da bosta sklenili pogodbo v mesecu juniju. V takšnem primeru nastopi še ena faza pred samo sklenitvijo pogodbe - to je predpogodba. Predpogodba je takšna pogodba, s katero klub in trener prevzemata obveznost, da bo pozneje sklenjena druga - to je glavna pogodba. Ta faza ni tako nepomembna. Tudi predpogodba namreč veže tako klub kot tudi trenerja, v kolikor vsebuje bistvene sestavine glavne pogodbe. To pa so seveda plača oz. honorar trenerja, število treningov in druge bistvene sestavine, ki jih stranki določita med seboj. Obstaja seveda nevarnost, da si klub v tem času - torej od januarja do junija premisli in ne želi več skleniti glavne pogodbe, saj je v tem času vstopil v stik s kakšnim drugim trenerjem, ki je šele junija postal prost ali pa je postavil za klub sprejemljivejše pogoje, lahko pa so nastopili kakšni drugi pogoji, npr. bolezen trenerja. V takšnem primeru se lahko trener obrne na sodišče (v kolikor med strankama ne pride do dogovora). V takšnih pri-

merih lahko sodišče naloži stranki, ki noče skleniti glavne pogodbe, naj to stori v določenem roku.

Zadnja faza je seveda pogodba, ki je sklenjena takrat, ko se pogodbeni stranki zedinita o njenih bistvenih sestavinah. Sklenjena je torej takrat, ko klub prejme od drugega trenerja izjavo, da ponudbo sprejema.

Ni nepomembno, kdaj se šteje, da je pogodba sklenjena in na katerem kraju. Gre torej za čas in kraj sklenitve pogodbe.

Dogaja se, da ima klub sedež na območju, za katerega velja krajevna pristojnost enega sodišča, trener pa ima prebivališče na sedežu, ki je na območju, za katerega velja krajevna pristojnost drugega sodišča. V takšnih primerih se šteje, da je pogodba med klubom in trenerjem sklenjena v kraju, v katerem je imel ponudnik - to je klub svoj sedež v trenutku, ko je dal ponudbo.

Seveda je možno kot ponudnika šteti tudi trenerja, ki je bodisi sam, bodisi preko svojega managerja oz. pravnega zastopnika ponudil določenemu klubu svoje trenerske usluge. V takšnem primeru se šteje, da je pogodba sklenjena v kraju, v katerem je imel ponudnik - v tem primeru trener svoje stalno prebivališče v trenutku, ko je dal ponudbo.

V koliko pride med strankami - klubom in trenerjem do spora oz. različnega tolmačenja posameznih določil pogodbe, pride do razlage pogodbe. Ni se potrebno držati dobesednega pomena uporabljenih izrazov v sami pogodbi, temveč je potrebno skupen namen obeh pogodbenih strank in posamezno določilo razumeti tako kot ustreza načelom obligacijskega prava. Velikokrat se v praksi zgodi, da dobi trener na vpogled in podpis pogodbo, ki je že v naprej sestavljena in pripravljena ter predlagana trenerju s strani kluba v podpis. V takšnem primeru je treba nejasna določila razlagati v korist druge stranke - to je trenerja. Seveda pa bi v primeru takšne formularne pogodbe, ki bi jo trener

predlagal klubu veljalo obratno. To velja tudi za vse dosedaj povedano.

Klub in trener skleneta torej dvostransko pogodbo. Največkrat se dogaja, da trener pridno in vestno izpolnjuje svoje obveznosti, klub pa jih iz takšnih in drugačnih razlogov ne izpolnjuje. V kolikor klub ne izpolni svoje obveznosti in če nista stranki določila česa drugega, lahko trener zahteva izpolnitev obveznosti in razdre pogodbo z navadno izjavo V VSAKEM PRIMERU PA IMA PRAVIČO DO ODŠKODNINE. Pri tem lahko trener razdre pogodbo pred iztekom le-te, lahko pa da klubu naknadni rok, da izpolni svojo obveznost do trenerja ali pa tudi naknadnega roka klubu ne da. Če pred iztekom roka za izpolnitev obveznosti očitno, da klub ne bo izpolnil obveznosti, ki mu grejo iz pogodbe, lahko trener razdre pogodbo in zahteva povrnitev škode. Kot že rečeno lahko trener ponudi klubu naknadni rok, v katerem mu naj poravna tisto, kar mu je dolžan in izpolni svojo obveznost. V kolikor pa trener ugotovi, da iz vedenja odgovornih ljudi v klubu izhaja, da klub svoje ne bo izpolnil niti v dodatnem roku, lahko takoj razdre pogodbo.

Ko pride v takšnih primerih do te faze, da je pogodba razdrta, sta obe stranki prosti svojih obveznosti, razen obveznosti za povrnitev morebitne škode.

Seveda pa se klub s takšnim predlogom trenerja ne strinja, mu ne želi povrniti škode.

Takrat pa je potrebna, v kolikor na pride do rešitve po mirni poti, pot na sodišče. Kako se ravnati v takšnih primerih, kakšne so sestavine tožbe in tožbenega zahtevka, pa bom podrobneje predstavil na samem predavanju, saj bi natančna razlaga na tem mestu vzela preveč prostora.

Vse naštete faze bom ponazoril z konkretnimi primeri, na voljo pa bom tudi za pojasnitev morebitnih vaših vprašanj.

Marjeta Kovač – FAKULTETA ZA ŠPORT

ŠPORTNE ŠOLE NACIONALNEGA POMENA

ANALIZA ZA OBDOBJE OD 1. 7. DO 30. 6. 1997

SKRB ZA OTROKE, NADARJENE ZA ŠPORT

Razvoj vrhunškega športa zahteva iskanje novih, drugačnih rešitev pri izbiri nadarjenih otrok in celoviti skrbi za njihov razvoj. Pri nas se že vrsto let ukvarjamo z **izborom otrok** za vključitev v njim ustrezne športne programe. Slovenski sistem odkrivanja za šport nadarjenih otrok temelji na sistematičnem spremljanju otrok in mladine. Spremljava zajema vrsto objektivnih, standardiziranih merskih postopkov, ki jih kombiniramo hkrati z različnimi drugimi informacijami, tudi subjektivnimi. Zadnja leta posvečamo posebno skrb tudi **razvoju izbranih otrok**, ki se usmerijo v programe za športno nadarjene otroke in mladino.

Definicije nadarjenosti so različne, večina avtorjev pa meni, da je nadarjenost vsota danih in pridobljenih dejavnikov, ki omogočajo nadpovprečne stvarne ali le latentne, osebno ali družbeno koristne stvaritve na enem ali več toriščih ljudske dejavnosti (Strmčnik, 1995). S pojmom nadarjenosti je povezanih več dilem, zlasti njena struktura (šport, likovna umetnost, glasba...), obseg (parcialna ali univerzalna nadarjenost), graduacija (stopnja nadarjenosti oziroma nenadarjenosti) in poreklo (prirojenost, pridobljenost).

Poleg teh se pojavljajo še številna druga vprašanja, predvsem o tem, kdaj in kako odkrivati nadarjene, kako jih usmerjati in kako skrbeti za njihov razvoj. Pri iskanju odgovorov morata biti v ospredju dve izhodišči:

- ♦ razvoj nadarjenosti ne sme škoditi razvoju otroka

- ♦ pri skrbi za nadarjene ne smejo biti v ospredju komercialni in politični cilji.

Obstajajo tudi številne definicije "**športne nadarjenosti**", gotovo pa je "nadarjen tisti subjekt, ki doseže visoko raven učinkovitosti v neki dejavnosti ali na nekem področju dejavnosti" (Šturm, 1992).

Pri nas se je pred leti pri delu z mladimi tekmovalci v klubih in društvih pojavilo precej negativnih usmeritev. Zanimarjalo se je strokovno delo, finančna sredstva pa so se delila predvsem na podlagi rezultatov. To je povzročilo hiter razvoj mladih športnikov in njihovo relativno uspešnost v mladinskih kategorijah ter pogostokrat neuspešnost v kasnejšem športnem obdobju. Mnogi so zaradi različnih poškodb pre zgodaj sklenili svojo športno pot, zaradi premajhne skrbi za šolanje mladih pa je veliko športnikov ostalo brez ustrezne izobrazbe in poklica.

Tudi nova **šolska zakonodaja** (1996) posebej naroča šolam, da poskrbijo za vzgojo in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami, kamor uvršča tudi za šport nadarjene učence in dijake. Ugodnosti in opravljanje obveznosti opredeljuje poseben pravilnik. **Zakon o športu** (1998) v 28. členu zagotavlja strokovnost dela z mladimi, saj mora imeti delavec, ki dela z mladimi športniki in je v rednem delovnem razmerju, visokošolsko izobrazbo športne smeri.

KAJ JE ŠPORTNA ŠOLA

Priprava mladih, nadarjenih športnikov je **zapleten pedagoški proces**, ki zajema **uravnoteženo prepletanje učenja, vzgoje in treniranja**, zato smo v Predlogu nacionalnega programa športa (Poročevalec št.19, 1995) opredelili **športno šolo** kot posebno obliko športne vzgoje za nadarjene otroke in mladostnike, uvrščene v programe kakovostnega in vrhunškega športa.

Športna šola je celovit sistem, ki ga sestavlja ustrezno število mladih, nadarjenih športnikov, strokovno usposobljeni trenerji, strokovno zasnovan program dela, prilagojen starostni stopnji športnikov, materialne možnosti za izpeljavo programa, poskrbljeno pa mora biti tudi za šolanje, bivanje in prehranjevanje športnikov. (Poročevalec št.19, 1995).

Zavedamo se, da je tekmovalni dosežek le eno od meril uspešnega dela z mladimi. Enako pomembni so tudi vzgojni in učni dosežki, saj le uspešnost v šoli in športu daje mlademu človeku trdno zagotovilo za kasnejši poklic in bogato osebno življenje.

V svetu so že pred več kot dvema desetletjema začeli z eksperimenti in uvedbo športnih razredov in športnih šol, ki delujejo bodisi v vzgojno-izobraževalnih ustanovah ali pri nacionalnih športnih zvezah, značilna pa je skrb za integracijo izobraževanja in treniranja mladih športnikov. Pri nas se je tem usmeritvam najprej odzval vzgojno-izobraževalni sistem. Prve športne oddelke v osnovnih šolah smo ustanovili pred dobrimi desetimi leti. Danes je v Sloveniji **30 osnovnih šol**, ki ponujajo bogatejšo športno vzgojo tistim, ki si želijo več športa. Vpis v te oddelke je namreč odprt in dostopen vsem, programi šol so različni, imajo pa veliko skupnih značilnosti.

Pred sedmimi leti smo prve eksperimentalne **športne oddelke** ustanovili tudi na treh

slovenskih **gimnazijah**. Izhajali smo iz izkušenj Gimnazije v Škofji Loki, ki je imela smučarske oddelke še pred več kot dvajsetimi leti, ter številnih spoznanj iz tujine, kjer menijo, da le hkratna skrb za šolanje in športno pot mladih zagotavlja uspešnost na obeh področjih. Eksperiment je potekal štiri leta, spremljava pa je predstavljena v obsežni publikaciji Športni oddelek v gimnaziji - možnosti za delo z dijaki, nadarjenimi za šport. Danes imamo športne oddelke na osmih slovenskih gimnazijah (dveh v Ljubljani in po eni v Mariboru, Celju, Kranju, Škofji Loki, Ravnah na Koroškem in Kopru), jeseni začnejo s športnim oddelkom na Ptujju, načrtujemo pa še delo vsaj v treh gimnazijah (Murska Sobota, Novo mesto, Nova Gorica). Ne izključujemo možnosti organiziranja športnih oddelkov tudi na ostalih ravneh šolanja, vendar bi morali to prej temeljito preučiti, saj s tem nimamo ustreznih izkušenj.

Športni oddelki v gimnazijah so namenjeni perspektivnim mladim športnikom, ki redno trenirajo in tekmujejo v mladinskih športnih šolah ter dosegajo za svojo starost zelo dobre športne rezultate. Športne kriterije izbora učencev je potrdil Strokovni svet za šport, učenci pa morajo imeti ob zaključku osnovne šole tudi ustrezen učni uspeh, ki jim omogoča uspešnost v gimnaziji.

Če smo uspešno poskrbeli za šolsko delo mladih športnikov, pa je stanje v **društvih** pogostokrat še precej nesistemske, premalo strokovno in načrtno, zato pa tudi premalo ekonomično, racionalno in učinkovito. Predvsem pa ne smemo pozabiti na bistveno, to je na humanost dela z mladimi športniki.

Zaradi vzgojnega pomena športne vadbe in nevarnosti neustreznih pristopov na telesni in duševni razvoj mladega športnika je delo trenerja strokovno izjemno zahtevno in odgovorno. Mladi morajo biti v obdobju dozorevanja deležni kakovostnega splošnega in spe-

cialnega športnovzgojnega procesa. Izbira ustreznih vsebin, pravilno časovno in količinsko načrtovanje treninga ter pedagoški pristop k mladim v njihovem najbolj občutljivejšem obdobju razvoja zahteva ustrezno izobražene in usposobljene trenerje s posebnim poslušom za razvojne in osebnostne probleme odraščajočih športnikov.

SISTEM OTROŠKIH IN MLADINSKIH ŠPORTNIH ŠOL

Za uspešno delo z mladimi športniki zunaj šole naj bi poskrbele **športne šole**, ki jih lahko ustanovijo društva, nacionalne športne zveze, zasebniki in tudi osnovne ali srednje šole. Vsaka od teh športnih šol mora zagotoviti ustrezno šolanje otrok in mladine, bodisi tako, da so le-ti vključeni v športne oddelke v osnovni šoli ali gimnaziji, bodisi da imajo status športnika, ki jim zagotavlja skladno s šolsko zakonodajo nekatere ugodnosti in prilagoditve obveznosti v šolskem sistemu.

Športne šole so organizirane večstopenjsko, pri čemer so opredeljene tudi oblike vertikalne prehodnosti. Naziv **športne šole** za posamezno športno zvrst lahko pridobi izvajalec, če zadosti prostorskim, kadrovskim in drugim zahtevam za strokovno izpeljavo programa, ki jih določi Strokovni svet za šport pri Ministrstvu za šolstvo in šport.

Otroške športne šole

V programe otroških športnih šol so uvrščeni izbrani, posebej za šport nadarjeni otroci, ki imajo sposobnosti, lastnosti, interes in potrebno voljo, da bi lahko postali vrhunski športniki. Obseg in vsebina programov je prilagojena posebnostim posameznih kategorij otrok in športnih zvrsti.

Otroške šole so razdeljene v tri stopnje in potekajo ter se praviloma financirajo na lokalni ravni.

Mladinske športne šole

Programi športne vzgoje posebej nadarjene mladine, uvrščene v kakovostni in vrhunski šport, zajemajo načrtno vzgojo mladih športnikov, ki zmorejo in hočejo postati vrhunski športniki. Cilj mladih športnikov in športnic je doseganje vrhunskih uspehov ob hkratni integraciji z izobraževanjem oziroma uspešno poklicno izobraženostjo. Športniki v teh programih dosegajo v posameznih razvojnih fazah rezultate, primerljive z dosežki vrstnikov v mednarodnem merilu. Programi se izpeljujejo v obliki mladinskih športnih šol prve in druge stopnje.

EKSPERIMENTALNI PROJEKT "ŠPORTNE ŠOLE NACIONALNEGA POMENA"

MŠŠ je leta 1996 začelo z eksperimentalnim projektom "Športne šole nacionalnega pomena", v okviru katerega je sofinanciralo delo 25 trenerjev, ki vodijo otroške in mladinske športne šole. V letu 1997 je v eksperiment dodatno vključenih 17, leta 1998 pa 7 trenerjev. S podpisom štiriletnih pogodb želimo doseči stabilnost financiranja sistema, saj le-to daje zagotovilo, da se bodo dobri strokovnjaki odločali za to naporno, strokovno zahtevno, a še kako pomembno pedagoško delo.

Namen eksperimenta je predvsem:

- ♦ Skupaj z nacionalnimi športnimi zvezami, odgovornimi za izpeljavo programov v posameznih športnih panogah, zgraditi sistem otroških in mladinskih športnih šol.
- ♦ V športnih šolah zagotoviti kakovostno športno vzgojo mladih športnikov v skladu z mednarodno primerljivimi standardi, normativi in cilji, hkrati pa poskrbeti za skladen razvoj mladih ter njihovo šolsko uspešnost.
- ♦ Spremljati delovanje športnih šol nadarjenih otrok in mladine, usmerjenih v

kakovostni in vrhunski šport, in skrbeti za strokovno spopolnjevanje trenerjev s poudarkom na pridobivanju znanja o treniranju otrok in mladine.

- ♦ Zagotoviti stabilno obliko sofinanciranja delovanja športnih šol nadarjenih otrok in mladine.

POTEK EKSPERIMENTALNEGA PROJEKTA

Na podlagi eksperimentalnega projekta ŠPORTNE ŠOLE NACIONALNEGA POMENA je MŠŠ v Uradnem listu RS št. 1 dne 12. januarja 1996 objavilo javni razpis za izbiro programov za izvajanje skupnih nalog na področju športa v letu 1996. Pod tretjo točko razpisa (priprave in nastopi za šport nadarjenih otrok do 18. leta) je opredeljeno financiranje strokovnjakov za delo v športnih šolah na podlagi kriterijev za financiranje programov skupnih nalog iz proračuna Republike Slovenije.

Na razpis je prispelo 80 vlog. Posebna projektna skupina je izbrala 36 kandidatov, ki so ustrezali razpisu (ustrezna višja ali visoka izobrazba športne smeri, nadarjeni otroci, priložen štiriletni program dela, zagotovljene materialne možnosti za izpeljavo programa, soglasje nacionalne športne zveze) in jih povabila na razgovor.

Po opravljenih razgovorih s kandidati in predstavniki nacionalnih športnih zvez je MŠŠ sklenilo štiriletne pogodbe o sofinanciranju osebnega dohodka s 25 trenerji. Podpisniki pogodbe so izbrani kandidat, njegov delodajalec (klub, društvo, nacionalna športna zveza, zasebnik) in MŠŠ. Vsaka nacionalna športna zveza je morala dati pisno soglasje h kandidaturi posameznikov. Vsi trenerji so v rednem delovnem razmerju, glede na obseg del in nalog pa so zaposleni na polni ali polovični delovni čas. V pogodbi so opredeljene obveznosti pogodbenih strank, višina in

način sofinanciranja ter način spremljave dela.

Delovne naloge posameznega kandidata opredeli njegov delodajalec. MŠŠ le sofinancira osebni dohodek izbranega trenerja njegovemu delodajalcu. Ta mora delavcu izplačati osebni dohodek najmanj v višini, ki jo določi MŠŠ, seveda pa je lahko osebni dohodek kandidata tudi višji. Prav tako delodajalec izplača delavcu druge stroške, povezane s pravicami iz delovnega razmerja (nadomestilo za prehrano in prevoz na delo, dnevnice in potne stroške v primeru službenih potovanj, letno nadomestilo za dopust) in morebitne nagrade za dosežke. Višina in način teh izplačil sta opredeljeni s pogodbo med delodajalcem in delavcem.

Vsako leto mora trener predložiti projektni skupini, ki spremlja delo športnih šol, podrobno poročilo, njegovo delo pa mora oceniti tudi strokovni organ nacionalne športne zveze. S kandidatom, ki ne izpolnjuje določil pogodbe ali ne predloži poročila o opravljenem delu, se pogodba prekine. Prav tako se prekine pogodba ob negativnem mnenju nacionalne športne zveze o delu kandidata ali če kandidat prekine delovno razmerje zaradi osebnih razlogov.

MŠŠ bo vsako leto glede na razpoložljiva sredstva objavilo razpis za sofinanciranje športnih šol nacionalnega pomena. Menimo, da je s plačilom strokovnjakov v okviru projekta država poskušala pomagati nacionalnim športnim zvezam pri ekonomičnosti, racionalnosti in preglednosti dela, z zahtevo, da imajo trenerji ustrezno športnopedagoško izobrazbo, s skrbjo za njihovo dodatno spopolnjevanje in redno spremljavo pa je zagotovljena tudi visoka strokovnost in humanost dela z mladimi športniki v njihovem najbolj občutljivem razvojnem obdobju.

Prve pogodbe so bile podpisane 1. julija 1996. Pričujoča analiza je pripravljena za obdobje od 1.7.1996 do 31.6.1997.

STROKOVNI ČLANKI

ANALIZA PROJEKTA ZA LETO 1996/97

TRENERJI

Prijavljeni in zaposleni trenerji

Odziv na prvi javni razpis je bil izjemen, saj smo dobili kar 80 vlog. Pri kandidaturi smo lahko opazili, kako so organizirane posamezne nacionalne športne zveze oziroma društva in klubi. Mnogi so razpis kljub temu, da je bil objavljen v časopisu Delo in še posebej poslan vsem nacionalnim športnim zvezam, prezrli (npr. Kajakaška zveza Slovenije, Kolesarska zveza Slovenije). Pravočasno je prispelo 56 vlog, 24 pa prepozno. Pri odločanju smo najprej izločili prepozne prijave in prijave kandidatov brez ustrezne izobrazbe.

Tabela 1: Število prijav glede na razvrstitev športnih panog v kakovostne skupine

kakovostna skupina	športna panoga	število pravočasnih prijav	število prepoznih prijav
1.	atletika	2	1
1.	plavanje	4	
1.	smučanje (alpsko smučanje, smučarski skoki, smučarski tek, nordijska kombinacija, biatlon)	8	
1.	veslanje	2	
1.	košarka	5	1
1.	rokomet	3	2
2.	gimnastika (moška športna gimnastika, ženska športna gimnastika, športnoritmična gimnastika)	11	
2.	nogomet	6	16
2.	odbojka	6	
2.	tenis	2	1
2.	judo	1	
2.	lokestrelstvo	1	
3.	namizni tenis	2	
3.	jadranje	1	
3.	vaterpolo		1
3.	keglanje		1
4.	karate	1	1
	program športnih oddelkov	1	
		56	24

Če pogledamo, kolikšno je število prijav glede na razvrstitev športnih panog v kakovostne skupine (MŠŠ, 1998), vidimo, da so se odzvali predvsem športi, ki so v prvi in drugi kakovostni skupini. Več prijav je v tistih športnih panogah, kjer ena nacionalna športna zveza vključuje več športov (npr. gimnastika, ki vključuje moško in žensko športno gimnastiko in športnoritmično gimnastiko, ter smučanje, ki vključuje alpsko smučanje, smučarske skoke, smučarski tek, nordijsko kombinacijo in biatlon).

STROKOVNI ČLANKI

Kljub temu, da je razvrščanje športov v kakovostne skupine, na podlagi česar so posamezne športne zveze sofinancirane iz državnega proračuna, zapletena strokovna naloga, ugotavljamo, da je verjetno zadnja razvrstitev (MŠŠ, 1998) dovolj ustrezna. V prvi skupini so športne panoge, kjer slovenski športniki dosegajo vidne mednarodne dosežke. Tudi njihova organiziranost in skrb za mlade je zgledna, saj le ustrezen sistem organizacijske strukture zagotavlja konkurenčnost in kakovost v mednarodnem merilu. Tudi po prijavih in kasnejši izbiri kandidatov vidimo, da je večina panog, uvrščenih v prvo in drugo kakovostno skupino, vključenih v projekt. Prav s tem projektom pa želimo spodbuditi nacionalne športne zveze, da sistematično skrbijo za izobraževanje strokovnega kadra in za vzpostavitev ustreznih organizacijskih oblik dela z mladimi.

Tabela 2: Zaposleni trenerji v letu 1996/97

	ime in priimek	panoga	izobrazba	polna oz. polovična zaposlitev	starost	delovna doba	klub, regija reprezentanca
1.	Aleksander Savnik	plavanje	prof. šport. vzgoje - VII	polna	42 let	14 let	reprezentanca Plavalna zveza Slovenije
2.	Miloš Sladoje	plavanje	prof. šport. vzgoje - VII	polna	35 let	10 let	PK Ilirija
3.	Mijo Zorko	plavanje	učitelj šport. vzgoje VI. (Maribor)	polna	34 let	6 let	reprezentanca PK Neptun Celje
4.	Mitija Samardžija	ženska športna gimnastika	prof. šport. vzgoje - VII	polna	31 let	5 let	GD Gib-Ljubljana Šiška
5.	Bernarda Mavrič	ženska športna gimnastika	prof. šport. vzgoje - VII	polna	44 let	17 let	GD Zelena jama
6.	Peter Frumen	ženska športna gimnastika	višji trener - VI (tujina)	polovična (ŠD Ruše)	41 let	20 let	Športno društvo Ruše
7.	Olga Mancevič	športnoritmična gimnastika	prof. šport. vzgoje - VII (tujina)	polna	36 let	18 let	DTV Partizan Maribor Studenci
8.	Milan Lorenci	atletika	prof. šport. vzgoje - VII	polna	57 let	34 let	Atletska zveza Slovenije (reprez.)
9.	Boris Mikuš	atletika	višji trener atletike - VI	polna	37 let	14 let	Atletski klub Postojna
10.	Vlatka Lopatič	atletika	prof. šport. vzgoje - VII	polovična (Gimnazija in ekonomska srednja šola)	29 let	5 let	AK Fit Brežice
11.	Miloš Rus	nogomet	prof. šport. vzgoje - VII	polna	34 let	12 let	Nogometni klub Ježica
	Franc Sivko (menjava)	nogomet	prof. šport. vzgoje - VII	polna	41 let	14 let	Nogometni klub Ježica
12.	Fabio Lovrenčič	nogomet	višji trener nogometa - VI	polna	41 let	17 let	NK Izola
13.	Rajko Korent	nogomet	prof. šport. vzgoje - VII	polna	32 let	2 leti	NK Triglav - Creina

STROKOVNI ČLANKI

	ime in priimek	panoga	izobrazba	polna oz. polovična zaposlitev	starost	delovna doba	klub, regija reprezentanca
14.	Kasim Kokot	nogomet	prof. šport. vzgoje - VII (tujina)	polovična (NK Publikum)	57 let	20 let	NK Publikum
15.	Janez Drvarič	košarka	prof. šport. vzgoje - VII	polna	47 let	24 let	Košarkarska zveza Slovenije (reprezentanca)
16.	Viktor Klampfer	košarka	prof. šport. vzgoje - VII	polovična (Gimnazija Bežigrad)	29 let	2 leti	Gimnazija Bežigrad
17.	Lojze Poljšak	košarka	prof. šport. vzgoje - VII	polovična (Gimnazija Bežigrad)	43 let	17 let	Gimnazija Bežigrad
18.	Aleš Praznik	rokomet	učitelj šport. vzgoje - VI	polna	35 let	10 let	Rokometna zveza Slovenije
19.	Dušanka Čuk	rokomet	prof. šport. vzgoje - VII	polna	36 let	12 let	Ženski rokometni klub Izola
20.	Franc Golob	odbojka	prof. šport. vzgoje - VII	polna	48 let	26 let	Odbojkarški klub Fužinar
21.	Igor Božeglav	veslanje	prof. šport. vzgoje -VII	polovična (OŠ Lucija)	28 let	3 leta	Veslaški klub Argo-Galeb-Izola
22.	Štefan Cuk	judo	učit. šport. vzgoje - VI Maribor	polovična (Judo zveza Slovenije)	34 let	6 let	Judo zveza Slovenije (reprezentanca)
23.	Danilo Flisar	tenis	prof. šport. vzgoje - VII	polna	29 let	2 leti	Teniški klub Olimpija
24.	Gabrijel Gros	smučarski skoki	prof. šport vzgoje -VII	polna	35 let	9 let	Smučarski klub Tržič (reprezentanca)
25.	Peter Jošt	nordijska kombinacija	prof. šport vzgoje -VII	polna	32 let	10 let	Smučarska zveza Slovenije (reprezentanca)

Tabela 3: Ustreznost izobrazbe prijavljenih kandidatov

pravočasnost prijave	ustrezna izobrazba	neustrezna izobrazba
pravočasne prijave	34	22
prepozne prijave	4	20
SKUPAJ	38	42

Med prijavljenimi kandidati je imelo ustrezno izobrazbo (profesor športne vzgoje, predmetni učitelj športne vzgoje, trener z višješolsko izobrazbo) 38 kandidatov, kar 42 pa je bilo brez ustrezne izobrazbe. Večina si je pridobila le strokovno usposobljenost na krajših ali daljših

STROKOVNI ČLANKI

tečajih, nekateri pa niso imeli niti amaterskega naziva vaditelj ali trener.

Verjetno v nekaterih športnih panogah ni ustrezno izobraženih kadrov, ki bi bili pripravljene profesionalno delati kot trenerji, ali pa klubi oz. nacionalne športne zveze do sedaj niso zaposlovali trenerjev z ustrezno izobrazbo. Mnoge prijave so bile neustrezne tudi zato, ker prijavitelji niso ločili med ustrezno izobrazbo oziroma usposobljenostjo. Zahteva razpisa je bila namreč izobrazba, več kot polovica prijaviteljev (44) pa je bilo le strokovno usposobljenih. Usposobljenost so si pridobili na različnih tečajih.

Med prijavitelji je bilo največ kandidatov (22) različnih nogometnih klubov. Podatek kaže na izjemno dobro organiziranost Nogometne zveze Slovenije. Že daljše obdobje sistematično skrbijo za izobraževanje in usposabljanje kadra, tako da imajo številni trenerji ustrezno izobrazbo, ki so si jo pridobili na

višješolskem oz. visokošolskem študiju na Fakulteti za šport, oz. na bivši Pedagoški akademiji v Mariboru ali na višješolskem študiju trenerske smeri na Fakulteti za šport. Prav tako skrbijo za redno strokovno spopolnjevanje trenerjev, saj imajo zelo dober sistem za strokovno usposabljanje, kjer kandidati pridobijo ustrezne amaterske nazive.

Veliko klubov oz. društev ni priložilo soglasij nacionalne športne zveze oz. prednostnega vrstnega reda kandidatov, ki ga mora dati nacionalna športna zveza, če kandidira za eno panogo več kandidatov.

Na podlagi pravočasnih in ustreznih prijav je posebna komisija izbrala 30 kandidatov. Po razgovoru z njimi in predstavniki nacionalnih športnih zvez, klubov oz. predstavniki lokalnih struktur se je 25 kandidatov odločilo za sodelovanje v projektu in podpis štiriletno pogodbo.

Tabela 4: Pregled zaposlenih trenerjev po športnih panogah glede na to, ali so zaposleni za polni ali polovični delovni čas

športna panoga	število trenerjev polni delovni čas	število trenerjev polovični delovni čas	število osebnih dohodkov
atletika	2	1	2,5
plavanje	3		3
gimnastika	2	1	2,5
športno ritmična gimnastika	1		1
nogomet	3	1	3,5
rokomet	2		2
košarka	1	2	2
odbojka	1		1
smučarski skoki	1		1
nordijska kombinacija	1		1
tenis	1		1
veslanje		1	0,5
judo		1	0,5
SKUPAJ	18	7	21,5

STROKOVNI ČLANKI

Od 25 trenerjev je 18 (72 odstotkov) sklenilo delo za polni delovni čas, sedem (28 odstotkov) pa za polovični. Tisti, s katerimi smo podpisali pogodbo za polovični delovni čas, trenirajo predvsem mlajše kategorije, zato obseg njihovega dela ni tolikšen, da bi

bili lahko zaposleni za polni delovni čas, ali pa dopolnjujejo svoje delo s poučevanjem v šoli (5), vodenjem starejših (1) oziroma manj kakovostnih skupin (1) ali strokovnim delom v nacionalni športni zvezi (1).

Tabela 5: Trenerji, ki so prekinili delovno razmerje

trener	delovni čas	prekinitev - zadnje izplačilo
Aleš Praznik - roket	polni delovni čas	december 1996
Boris Mikuž - atletika	polni delovni čas	junij 1997
Viktor Klampfer - košarka	polovični delovni čas	avgust 1997
Lojze Poljšak - košarka	polovični delovni čas	avgust 1997
Danilo Flisar - tenis	polni delovni čas	november 1997
Milan Lorenci - atletika	polni delovni čas	december 1997
Aleksander Savnik - plavanje	polni delovni čas	december 1997

Nekateri trenerji so prekinili delovno razmerje. Med letom je Miloša Rusa, ki je odšel kot trener na Japonsko, nadomestil Franc Sivko. Aleš Praznik je prekinil delovno razmerje zaradi nesoglasij z Rokometno zvezo Slovenije, Viktorja Klampferja in Lojzeta Poljšaka je nadomestil Luka Bassin, oba kandidata pa poučujeta za polni delovni čas na Gimnaziji Bežigrad. Danilo Flisar in Aleksander Savnik sta se zaposlila v šoli, Milan Lorenci pa se je upokojil. Boris Mikuž je postal tehnični direktor Atletske zveze Slovenije, nadomestila ga je Jana Čelan, ki je zaposlena za polovični delovni čas.

Struktura trenerjev glede na spol

Tabela 6: Trenerji glede na spol

ženske	4	16%
moški	21	84%

Razlike med moškimi in ženskami v osebni strukturi obstajajo in gotovo vplivajo na to, da se ženske težje odločajo za trenerski poklic. Ženske so v povprečju:

- ♦ bolj nevrotične,
- ♦ manj mirne oziroma sposobne obvladovanja,
- ♦ manj dominantne (bolj obzirne in zmerne, tolerantne in popustljive ter razumevaljoče),
- ♦ bolj zavrte (plahe, imajo več strahov, negotovost pri odločanju, zavrtost v navezovanju stikov),
- ♦ manj čustveno stabilne (bolj labilno razpoloženje, depresivna in slaba počutja),
- ♦ izražajo manj moškosti (aktivnost, uveljavljanje, samozavest, podjetnost ipd.),
- ♦ manj tekmovalne (Tušak, 1997:21; v Bohanec, Kapus, Leskošek, Rajkovič, 1997).

STROKOVNI ČLANKI

Gotovo k bistveno manjšemu številu žensk, ki so zaposlene v športu kot trenerke, pripomorejo še naslednja dejstva:

- ♦ posebnosti dela, ki zahteva disciplino, odločnost, psihično stabilnost, sposobnost uveljavljanja in tudi potrjevanja s športnimi rezultati
- ♦ precejšnja odsotnosti od doma zaradi tekmovalj, posebej ob koncu tedna
- ♦ neobičajni delovni čas (predvsem popoldan in zvečer).

Vidimo, da so tudi v tem projektu zaposlene le 4 ženske. Dve sta zaposleni v tipično ženskih športih: ženski športni gimnastiki in športnoritmični gimnastiki, ena trenira dekliške roketne skupine, ena pa za polovični delovni čas skrbi za atletski naraščaj v Posavju. Kar tri od štirih so bile športnice z vidnejšimi športnimi uvrstitvami na državni in mednarodni ravni (športna gimnastika, športnoritmična gimnastika, atletika).

Izobrazba zaposlenih trenerjev

Tabela 7: Izobrazba zaposlenih trenerjev

VII. stopnja	VI. stopnja
20	5
80 %	20%

Zahteve po strokovnem delu zahtevajo tudi primerno izobraženost in usposobljenost strokovnega kadra. Pri nas poteka danes visokošolski študij športne smeri na Fakulteti za šport, v preteklosti pa so si kadri lahko pridobili ustrezno izobrazbo tudi na višješolskem študiju na takratni Visoki šoli za telesno kulturo, kasneje Fakulteti za telesno kulturo, na višješolskem študiju trenerske smeri na Fakulteti za telesno kulturo (do leta 1988) in na višješolskem študiju športne

smeri na nekdanji Pedagoški akademiji v Mariboru. Nekateri so si pridobili izobrazbo v tujini (3), dva od teh sta dobila naše državljanstvo oz. delovno in bivalno vizo prav na podlagi uspehov v trenerskem delu v tujini. V prihodnje načrtujemo, da se bodo trenerji lahko izobraževali tudi pri nas na Visoki trenerski šoli, saj praksa kaže, da obstajajo potrebe po takem izobraževanju.

Z izobrazbeno strukturo trenerjev smo lahko zadovoljni, saj projekt zagotavlja, da delajo z mlajšimi starostnimi kategorijami kadri, ki imajo poleg strokovnega tudi ustrezno pedagoško znanje.

Tudi zakonodaja na področju športa (Zakon o športu, 1998) opredeljuje v 28. členu, da mora strokovni delavec v športu, ki opravlja vzgojno-izobraževalno delo v športni vzgoji in je v rednem delovnem razmerju, imeti visokošolsko izobrazbo športne smeri. S tem želimo zagotoviti strokovnost dela z mladimi. Dvajset od zaposlenih trenerjev ima visoko izobrazbo, le pet trenerjev (vsi so moški) pa ima višješolsko izobrazbo. Od tega si jo je en pridobil na višji trenerski šoli v tujini, dva na Pedagoški akademiji v Mariboru in dva na Višji trenerski šoli v Ljubljani.

Trenerji, ki so zaposleni za polovični delovni čas, drugo polovico opravljajo: na gimnaziji, na osnovni šoli ali v klubu.

Starostna struktura zaposlenih trenerjev

Tabela 8: Starostna struktura zaposlenih trenerjev v športnih šolah nacionalnega pomena

25-30 let	4	46-50 let	2
31-35 let	8	51-55 let	-
36-40 let	3	56-60 let	2
41-45 let	6		

STROKOVNI ČLANKI

Tabela 9: Starostna struktura trenerjev po panogah

leta	panoge
25 - 30 let	veslanje, atletika, košarka, tenis
31 - 35 let	ženska športna gimnastika, nogomet, nordijska kombinacija, judo, plavanje (2), rokomet, smučarski skoki
36 - 40 let	rokomet, športnoritična gimnastika, atletika
41 - 45 let	nogomet (2), ženska športna gimnastika (2), plavanje, košarka
46 - 50 let	košarka, odbojka
51 - 55 let	
56 - 60 let	atletika, nogomet

Prikazani grafikon dobro potrjuje tudi teorijo o obdobjih v poklicni poti pedagogov. Med sodobnejše avtorje raziskovanja na tem področju danes sodijo Vonk, Schras, Ryan, Zeichner, Tabachnick (po Kovač in Šink, 1991) ter Furlong in Maynard (1995). Furlong in Maynard ločujeta pet različnih obdobjih v razvoju učiteljev, in sicer:

- ♦ zgodnji idealizem, značilen za bodoče učitelje (ali obdobje idealnih predstav po Ryanu, Zeichnerju in Tabachnicku)
- ♦ osebno preživetje (obdobje preživetja po Vonku in Schrasu)
- ♦ ukvarjanje s težavami
- ♦ doseganje platoja (obdobje izkušenosti)
- ♦ napredovanje (obdobje ponovne dovtetnosti za vplive po Hermansu s sodelavci).

Med petindvajsetim letom in tridesetim letom, torej na začetku svoje poklicne poti so le štirje trenerji, od teh so trije le za polovični delovni čas. Gotovo se diplomanti Fakultete za šport v prvih letih službe raje zaposlijo v šolstvu, saj jim nudi možnost pripravištva in opravljanja strokovnega izpita, kar doslej v

športu ni bilo mogoče. Letos sprejeti Zakon o športu pa omogoča začetnikom tudi opravljanje pripravništva in možnost opravljanja strokovnega izpita. Predvidevamo, da bo to pospešilo zaposlovanje trenerjev v društvih in klubih. Hkrati je to obdobje preživetja (Vonk in Schras, 1991), ko je začetnik prezaposlen s problemi svojega dela, ustvarjanjem svojega položaja na delovnem mestu, pa tudi z osebnimi problemi ob ustvarjanju življenjske eksistence. V tem obdobju običajno pride do spopada med stališči iz obdobja idealnih predstav (Ryan, Zeichner, Tabachnick, 1991), ko v času študija vidi prihodnji diplomant sebe in svoj poklic v najlepši luči, in med realnostjo, ki včasih predstavlja pravi šok za začetnika, zato Furlong in Maynard (1995) to obdobje imenujeta obdobje ukvarjanja s težavami.

Največ trenerjev (8) je starih med trideset in petintrideset let. V tem obdobju pedagogi pridobijo ustrezne izkušnje in se želijo potrjevati v svojem poklicu. Med osmimi zaposlenimi trenerji jih ima večina vidnejše mednarodne uspehe (Gros - smučarski skoki, Jošt - nordijska kombinacija, Sladoje - plavanje, Zorko - plavanje, Samardžija - ženska športna gimnastika, Rus - nogomet), vsi pa so trenerji perspektivnih mladih športnikov oziroma skrbijo za reprezentančne skupine.

Samo trije trenerji so stari med petintrideset in štirideset let. Dva sta uveljavljena strokovnjaka trenerja in strokovna delavca nacionalnih športnih zvez. Eden od njih je prekinil delovno razmerje, saj je postal tehnični direktor Atletske zveze Slovenije. To je obdobje izkušenosti, ki pa pogostokrat pripelje do tega, da želja po spremembah ugasne, pojavi se že strah pred novostmi. Zato se športni pedagogi v tem obdobju težje odločajo za menjavo službe in novo zaposlitev v trener-skem poklicu.

Kar šest trenerjev je starih od enaštirideset

do petinštirideset let. Dva od njih sta se po enem letu dela spet zaposlila v šoli. Vseh šest dolga leta dela z mladimi v društvih oz. klubih, vendar sta le dva bila že prej zaposlena kot trenerja v klubu, ostali štirje pa so delali v šoli oz. eden v podjetju. Vseh šest skrbi za delo v klubih in le občasno dva za reprezentančne skupine. V tem starostnem obdobju so pedagogi v obdobju ponovne dovzetnosti za vplive (Hermans s sodelavci). Ko imajo pedagogi za sabo približno polovico delovne dobe, postanejo spet zelo sprejemljivi za novosti, radi bi se preskušali v drugačnih delovnih pogojih, nov izziv jim pomeni tudi menjava delovnega mesta. Vendar lahko uspejo le, če imajo stalen stik s stroko, saj je v tem starostnem obdobju že zelo opazen "beg v rutino in komformizem" (B. Marentič - Požarnik, 1987).

Le dva trenerja sta stara med šestinštirideset in petdeset leti, oba že vrsto let delata kot profesionalna trenerja. Med petdeset in petinpetdesetimi leti ni v projektu niti enega trenerja. Gotovo je to obdobje, ko le manjše število pedagogov še dela v trenerskem poklicu, ker je delo naporno, zahteva poseben način življenja, običajno brez prostih dni ob koncu tedna in veliko odsotnost od doma zaradi tekmovanj, zato si pedagogi raje poiščejo zaposlitev v šoli ali v administrativnih službah kot strokovni sodelavci za šport na lokalni ravni ali na nacionalnih športnih zvezah. Dva trenerja sta stara med petinpetdesetim in šestdesetim letom. Eden od njiju se je letos upokojil.

Delo z reprezentancami

Tabela 10: Odstotek trenerjev, ki skrbijo za reprezentance v posamezni športni panogi

reprezentanca	klub
9	16
36 %	64 %

Delo v športnih šolah je odvisno od posamezne športne panoge in njene organiziranosti. V nekaterih športih temelji reprezentančno delo predvsem na klubskem delu, reprezentanco pa se izbere le na podlagi izbirnih tekmovanj (atletika, gimnastika), v drugih športih (npr. smučarski skoki, nordijska kombinacija) pa se klubsko delo nadgrajuje v mladinskih in članskih reprezentancah, ki največ časa trenirajo skupaj. Zaradi raznolikosti športnih panog trenerji, ki sodelujejo v tem projektu, skrbijo za delo v klubih (nogomet, odbojka, košarka, tenis, veslanje), nekateri svoje delo v klubih dopolnjujejo s skrbjo za reprezentance (ženska športna gimnastika, športnoritmična gimnastika, atletika, plavanje), nekateri pa so trenerji izbranih državnih reprezentanc (smučarski skoki, nordijska kombinacija, judo, plavanje, atletika). Delo z reprezentancami ima v svojih pogodbah o delu opredeljen 9 trenerjev naslednjih športnih panog: plavanje (3), atletika (2), košarka, judo, smučarski skoki, nordijska kombinacija.

TEKMOVALCI

Število tekmovalcev

Analiza poročil, ki so jih poslali trenerji po prvem letu dela, kaže, da je v projekt športnih šol nacionalnega pomena vključenih 574 otrok in mladostnikov. Vsi so vključeni tudi v tekmovalne sisteme svojih športnih panog. Število otrok v skupini je odvisno od značilnosti športne panoge in od stopnje tekmovalne zrelosti skupine. V povprečju skrbi en trener za dvajset otrok. V praksi je stanje precej drugačno, saj so skupine v nekaterih športih, za katere skrbi en trener, številčno zelo različne (npr. tenis 6, nordijska kombinacija 7, pri odbojki do 51, pri veslanju 45 in pri nogometu 35).

STROKOVNI ČLANKI

Starostna struktura tekmovalcev

Tabela 11: Starostna struktura tekmovalcev

6 - 8 let	8 - 10 let	10 - 12 let	12 - 14 let	14 - 16 let	16 - 18 let	18 - 19 let
7	55	90	146	130	83	63

Tabela 12: Povprečna starost tekmovalcev glede na posamezno športno panogo

panoga	število tekmovalcev	povprečna starost	število trenerjev
športnoritmična gimnastika	12	11,7 let	1
tenis	6	12,3 let	1
športna gimnastika	34	10,5 let	2,5
atletika	140	14,2 let	2,5
rokomet	36	13 let	2
plavanje	40	16 let	3
veslanje	45	12,2 let	0,5
judo	13	18,1 let	0,5
nogomet	139	13,3 let	3,5
košarka	43	16,5 let	2
odbojka	51	16,3 let	1
nordijska kombinacija	7	17,4 let	1
smučarski skoki	8	17,8 let	1

V skupini otrok, starih od šest do osem let, so deklice, vključene v programe športne gimnastike, ki so na začetku svoje športne poti. V starostnem obdobju od osmih let do desetega leta je 55 otrok, vključenih predvsem v programe športov, kjer je treba že zgodaj izbrati nadarjene otroke. To so predvsem športna gimnastika in športnoritmična gimnastika. Pojavijo se že tudi skupine otrok, vključenih v atletiko in veslanje. V skupini med desetim in dvanajstim letom so tekmovalke v športni gimnastiki in športnoritmični gimnastiki, atletske naraščajnice in veslači. Vseh je kar 90. Največ otrok, vključenih v otroške športne šole nacionalnega pomena, kar 146, je starih med dvanajst in štirinajst let. To je starostno obdobje, ko v večini športnih panog začnejo s sistematičnim delom v okviru otroških športnih šol. Tako so v to skupino vključeni tekmovalci skoraj vseh panog

(športnoritmična gimnastika, športna gimnastika, tenis, atletika, rokomet, veslanje, nogomet). Zlasti množične so skupine pri športnih igrah, kjer sistematično delo v šolskih interesnih programih nadgrajujejo v društvih oz. klubih. Med štirinajstim in šestnajstim letom je vključenih 130 mladostnikov. Predvsem so to atleti, rokometarji in nogometarji. V športnih igrah se v tem starostnem obdobju otroci začnejo vključevati v redne šolske in klubske tekmovalne sisteme. Čeprav v tem obdobju opažamo med mladimi, ki so v pubertetnem obdobju, upadanje interesa za šport, imajo tisti, ki so vključeni v redne treninge, veliko manj težav pri dokončnem izoblikovanju lastne samopodobe na področju doživljanja in dožemanja svojega telesa in svoje uspešnosti. Posebej so tu v prednosti mladi, vključeni v športe, kjer je dosežek odvisen od vseh članov ekipe, kar pozitivno vpliva na njihovo moti-

STROKOVNI ČLANKI

vacijo za intenzivnejše treninge in tekmovanja. V tistih športnih panogah, kjer tekmovalci počasi dosegajo športno zrelost, prihaja v tem starostnem obdobju do precejšnjega osipa. V panogah, kjer pričnejo otroci s treningom že pri šestih ali sedmih letih, se prav v tem obdobju pokaže zahteva po intenzivnejši vadbi in vidnejših dosežkih. Tekmovalci se uvrščajo v mladinske državne reprezentance in se potrjujejo na tekmovanjih doma in v tujini. Hkrati pa je to obdobje tudi izjemno težavno, saj mnogi ob prehodu v puberteto doživijo izrazito stagnacijo v športnem razvoju. Ta pogostokrat povzroči krizo, upad motivacije, prenasičenost s treningom, ki ne daje ustreznih učinkov, zato tudi ob koncu tega obdobja, ki sovpada s prehodom iz osnovne šole v srednjo šolo, veliko tekmovalcev preneha z rednimi treningi. To so predvsem otroci, vključeni v športne panoge, kjer je dose-

žek odvisen od posameznika in ne skupine, saj so tekmovanja predvsem posamična. To še pospeši osebne probleme ob neuspehih.

Upadanje števila otrok in mladostnikov, vključenih v redni sistematični trening, je opazna tudi v tem projektu. V skupini, stari med šestnajst in osemnajst let, je 83 mladih. Število je precej veliko predvsem zato, ker so v tej starosti vključeni igralci odboje in košarke, kjer trenerji skrbijo za več ekip tekmovalcev. V tej skupini so tudi atleti, člani mladinskih državnih reprezentanc, ter plavalci in smučarski skakalci, člani mladinskih in članskih državnih reprezentanc.

V zadnji starostni skupini je 63 tekmovalcev, predvsem atletov, judoistov, smučarskih skakalcev in nordijskih kombinatorcev. To so tekmovalci, državni reprezentanti z mednarodnimi izkušnjami in uspehi.

Športni uspeh tekmovalcev

Tabela 13: Športni uspehi tekmovalcev glede na posamezno športno panogo

panoga	število otrok -tekmovalcev	povprečna starost	športni uspeh
športnoritmična gimnastika	12	11,7 let	5 mladinskih in članskih državnih reprezentantk
tenis	6	12,3 let	
športna gimnastika	34	10,5 let	kadetske reprezentantke, 4 mladinske reprezentantke, udeleženke EP in SI
atletika	63	14,2 let	6 reprezentantov, od tega dva udeleženca Pokala Evrope, eden je nastopil na MEP in eden na SP
rokomet	36	13 let	
plavanje	40	16 let	27 reprezentantov, med njimi udeleženci EYOD, MEP, EP in SP
veslanje	45	12,2 let	2 udeleženca mednarodnih regat
judo	13	18,1 let	4 državni reprezentanti
nogomet	139	13,3 let	2 kadetska reprezentanta
košarka	43	16,5 let	43 članov različnih reprezentanc, med njimi 10 udeležencev kadetskega EP in 16 mladinskega EP
odbojka	51	16,3 let	
nordijska kombinacija	7	17,4 let	7 reprezentantov, mladinski svetovni prvak, dva udeleženca SP
smučarski skoki	8	17,8 let	8 državnih reprezentantov, zmagovalec svetovnega pokala in 3 ekipni svetovni prvaki

STROKOVNI ČLANKI

Zaradi različnosti starostnih kategorij v posameznih panogah (v nekaterih panogah se vključijo otroci v tekmovalne sisteme pri šestih letih in so pri petnajstih ali šestnajstih že v članskih kategorijah, drugje začnejo s tekmovanji šele pri dvanajstih ali trinajstih letih in so pri dvajsetih še v mladinski kategoriji), zelo različnih tekmovalnih sistemov (v nekaterih panogah so otroci že pri enajstih ali dvanajstih letih člani mladinskih državnih reprezentanc in lahko dosegajo že rezultate na mednarodni ravni, v drugih se je mogoče potrjevati v mednarodnem prostoru šele po dvajsetem letu), pa tudi zaradi drugih značilnosti posameznih športnih panog (v nekaterih panogah je potreben zgodnji izbor in že zelo obsežna količina treninga v mlajših starostnih kategorijah, pri drugih je zorenje tekmovalcev počasnejše, njihovi vidnejši dosežki so mogoči šele v kasnejših letih) je na podlagi rezultatov, ki so jih poslali trenerji za svoje otroke - tekmovalce zelo težko ovrednotiti kakovost športnih dosežkov (državna tekmovanja,

evropska prvenstva, svetovna prvenstva).

Kljub temu lahko trdimo, da so dosežki mladih, vključenih v športne šole v okviru tega projekta, dobri tako pri individualnih kot pri kolektivnih športih in to na državni, evropski in svetovni ravni. Izmed 574 mladih športnikov so 104 (18,1 odstotek) članov različnih državnih reprezentanc (kadetskih, mladinskih in članskih) v posamezni športni panogi. Številni so državni prvaki, mnogi se potrjujejo na mednarodnih tekmovanjih v tujini, so udeleženci mladinskih in članskih evropskih prvenstev, svetovnih prvenstev, evropskih olimpijskih dnevov mladih in sredozemskih iger (atletika, plavanje, športna gimnastika, košarka, nordijska kombinacija, smučarski skoki).

Med njimi je tudi nekaj vrhunskih tekmovalcev, ki so že dosegli pomembne rezultate (zmagovalec svetovnega pokala v smučarskih skokih in mladinski svetovni prvak v nordijski kombinaciji) tudi v svetovnem merilu.

Učni uspeh tekmovalcev

Tabela 14: Učni uspeh tekmovalcev glede na posamezno športno panogo

panoga	število otrok -tekmovalcev	povprečna starost	učni uspeh
športnoritmična gimnastika	12	11,7 let	4,8
tenis	6	12,3 let	4,8
športna gimnastika	34	10,5 let	4,5
rokomet	36	13 let	4,4
atletika	63	14,2	4,1
plavanje	40	16 let	4
veslanje	45	12,2 let	3,7
judo	13	18,1 let	3,5
nogomet	139	13,3 let	3,4
košarka	43	16,5 let	3,1
odbojka	51	16,3 let	3,1
nordijska kombinacija	7	17,4 let	3,1
smučarski skoki	8	17,8 let	3

Ugotovimo lahko, da obstajajo razlike v šolskem uspehu glede na posamezno športno panogo, vendar moramo upoštevati tudi povprečno starostno strukturo otrok - tekmovalcev tako, da dobljenih rezultatov ne moremo posplošiti. Mlajši otroci - tekmovalci dosegajo boljši šolski učni uspeh, kar je tudi razumljivo in pričakovano. Učni uspeh ob koncu srednje šole je nižji zaradi težavnosti programov in zaradi tega, ker so tekmovalci v tem obdobju že izjemno časovno obremenjeni s treningi in tekmovanji, pogosto manjkajo, njihova pričakovanja so usmerjena ne le v šolsko, temveč tudi v športno uspešnost.

Osnovnošolci imajo povprečni učni uspeh 3,9. Ocene znanja v osnovni šoli, ki se oblikuje predvsem na podlagi ranga učencev v oddelku, so zelo relativne. Ne glede na relativnost ocen znanja lahko rečemo, da imajo učenci, vključeni v športne šole nacionalnega pomena, nadpovprečno dober učni uspeh glede na populacijo slovenskih osnovnošolcev. K temu so najverjetneje poleg ustreznih sposobnosti pripomogle predvsem dobre učne navade učencev.

Srednješolci imajo povprečni učni uspeh 3,3. Zahtevnost srednješolskih programov povzroči padec povprečnega učnega uspeha pri populaciji zaradi naslednjih razlogov:

- ♦ poveča se število predmetov, ki se za razliko od osnovne šole bolj približujejo svojim znanstvenim osnovam,
- ♦ učnovzgojni proces, način dela in organizacija pouka zahtevajo od dijakov večjo samostojnost, samoaktivnost, samoorganiziranost in odgovornost.

Hkrati se športniki vsak dan po več ur ukvarjajo s športom, nekateri imajo treninge celo dvakrat dnevno. Kljub temu pa ugotavljamo, da si športniki bolje organizirajo življenje z racionalnim in odgovornim načrtovanjem časa, imajo visoko storilnostno motivacijo, ki

je povezana z dobrimi delovnimi navadami, višja je stopnja osebne zrelosti (Cankar, A. s sodelavci, 1995).

Sklenemo lahko, da je povprečni učni uspeh otrok - tekmovalcev, ki so vključeni v športne šole nacionalnega pomena, zelo dober in da uspešno usklajujejo šolske in športne obveznosti (treningi, tekmovanja).

SKLEP

Projekt Športne šole nacionalnega pomena je dal pomembne izkušnje in napotila za nadaljno gradnjo sistematičnega strokovnega dela z mladimi športniki.

Ugotovimo lahko, da ni enotnega modela, ki bi veljal za vse ali večino športnih panog. V športnih panogah, ki zahtevajo zgodnejši izbor nadarjenih otrok, je lažje zgraditi celoten model športnih šol, to je tristopenjske otroške športne šole in dvostopenjske mladinske športne šole. Čeprav naj bi mladinske športne šole predstavljale predvsem delo z reprezentancami, marsikje temelji vadba le na delu klubov. Gotovo pa je zagotavlja približevanje postavljenemu modelu večjo kakovost dela z mladimi, posebej še, ker sklepamo, da je projekt pospešil tudi razmišljanja strokovnih organov posameznih nacionalnih športnih zvez o nujni skrbi za izobraževanje ustreznega strokovnega kadra. Ker je eksperimentalni projekt šole na začetku svoje izpeljave, izteka se namreč šole drugo leto delovanja, bo podrobnejše analize mogoče pripraviti šole na podlagi večletne spremljave.

Zavedamo se, da je treba posebno pozornost nameniti še:

- ♦ splošnim in specialnim znanjem, ki jih potrebujejo trenerji posameznega športa, saj sta izobraževanje in usposabljanje strokovnih delavcev kontinuiran vseživljenjski proces,
- ♦ psihološkim in pedagoškim prijemom, s

STROKOVNI ČLANKI

posebnim poudarkom na treningu mlajših otrok,

- ♦ tehnikam vodenja treninga,
- ♦ varnosti pri posameznih športih in stalnemu zdravniškemu nadzoru,
- ♦ ustrezni tehnologiji,
- ♦ redni spremljavi športnikov, ki je podlaga za individualno načrtovanje treninga
- ♦ ustreznemu vrednotenju dosežkov z namenom, da se izognemo prehitevanju v športnem zorenju mladih in nerealnim željam po čim prejšnjih športnih rezultatih ne glede na ceno.

Tako kot na drugih področjih naj bo tudi v športu poudarjena skrb za celovitost razvoja mladih. "Zmago za vsako ceno" po meri odraslih bi moralo zamenjati usmerjanje

interesov in dejavnosti, ki spodbujajo razvoj otrok in mladine (Orlick in Botterill, 1975). Ugotovimo lahko, "da pravilno usmerjen vrhunski šport povečuje svobodo človekovega bivanja, saj z odkrivanjem vedno novih gibalnih možnosti raziskuje mejna področja človeških sposobnosti" (Oerter, 1995). Prav zato je strokovno in sistematično delo z mladimi športniki nujen pogoj za uspešnost oblikovanja vrhunškega športnika kot osebnosti. Čas je že, da prestopimo "rubikon zavestnega sprenevedanja" (Jošt, 1995), da z mladimi športniki lahko dela vsakdo in da postavimo učinkovit, a hkrati human sistem dela v njihovem najboljčutljivejšem obdobju športnega in osebnostnega zorenja in uveljavljanja.

LITERATURA

1. Bohanec, M., Kapus, V., Leskošek, B., Rajkovič, V. (1997). *Talent - uporabniški priručnik*. Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.
2. Cankar, A. s sodelavci (1991). *Konceptija in strategija športne vzgoje v Sloveniji*. Zavod RS za šolstvo in šport.
3. Cankar, A. s sodelavci (1995). *Športni oddelek v gimnaziji - Možnosti za delo z dijaki, nadarjenimi za šport*. Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.
4. Cankar, A., Kovač, M., Novak, J. (1996). *Možnosti za delo z učenci in dijaki, nadarjenimi za šport*. Šport mladih št. 20-21/96, Ministrstvo za šolstvo in šport.
5. Cankar, A., Kovač, M. (1998). *Factors of the Development of Young Sports Talented People. V: Possibilities of working with Sports talented Young People in the Educational System*. Ljubljana: The fifth meeting of the Alps-Adria Educational Forum.
6. Jošt, B. (1995). *Spremna beseda*. V: Cankar, A. s sodelavci (1995). *Športni oddelek v gimnaziji - Možnosti za delo z dijaki, nadarjenimi za šport*. Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.
7. Juriševič, M. (1997): *Vloga pedagoške prakse v osebnostnem in strokovnem razvoju bodočih učiteljev*. V: *Izobraževanje učiteljev ob vstopu v tretje tisočletje*. Ljubljana: Zbornik prispevkov, str. 158-165.
8. Kovač, M., Cankar, A. (1990). *Poročilo o delu športnih oddelkov v srednji šoli*. Zavod RS za šolstvo in šport, Ljubljana.
9. Kovač, M., Šink, I. (1991). *Strokovno izpopolnjevanje učiteljev*. V: *Konceptija in strategija športne vzgoje v Sloveniji*. Zavod RS za šolstvo in šport.
10. Kovač, M. s sodelavci (1991). *Možnosti za delo s športno nadarjenimi učenci - Športni oddelek v osnovni šoli*. Zavod RS za šolstvo in šport.

STROKOVNI ČLANKI

11. Kovač, M., Cankar, A. (1992). *Poročilo o delu športnih oddelkov v srednji šoli v šolskem letu 1991/92. Zavod RS za šolstvo in šport.*
12. Kovač, M., Strel, J. (1998). *Sports Schools, Sport Classes in the Primary and Secondary Schools. V: Possibilities of working with Sports talented Young People in the Educational System. Ljubljana: The fifth meeting of the Alps-Adria Educational Forum.*
13. Oerter, R. (1995). *Razvojnopsihološki vidiki športa otrok in mladine. V: Cankar, A. s sodelavci (1995). Športni oddelek v gimnaziji - Možnosti za delo z dijaki, nadarjenimi za šport. Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.*
14. Orlic, T., Botterill, C. (1975). *Every kid can win. New York: Nelson Hall.*
15. Petrovič, K. s sodelavci (1995). *Šport v Republiki Sloveniji - dileme in perspektive, Ministrstvo za šolstvo in šport, Ljubljana.*
16. Razdevšek - Pučko, C. (1997). *Zakaj in kako spremeniti izobraževanje učiteljev. V: Izobraževanje učiteljev ob vstopu v tretje tisočletje. Ljubljana: Zbornik prispevkov, str. 19-29.*
17. Strel, J. s sodelavci (1997). *Šport v Sloveniji 92 - 96. Ministrstvo za šolstvo in šport.*
18. Strmčnik, F. (1995). *Skrb za razvoj nadarjenih učencev. Vzgoja in izobraževanje 1/95, str. 3-11.*
19. Šturm, J. (1992). *Nekateri splošni vidiki dela s športno nadarjenimi učenci. Gradivo za seminar v okviru stalnega strokovnega spopolnjevanja športnih pedagogov. Fakulteta za šport.*
20. *Predlog Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji (1994). Šport mladih št. 8/95, Ministrstvo za šolstvo in šport.*
21. *Zakon o športu (1998). Uradni list RS št. 22/98.*
22. *Zakon o osnovni šoli (1996). Uradni list RS št. 12/96.*
23. *Zakon o gimnazijah (1996). Uradni list RS št. 12/96.*
24. *Zakon o poklicnem in strokovnem izobraževanju (1996). Uradni list RS št. 12/96.*

dr. Marko Šibila, mag. Marta Bon

FIZIOLOŠKE OSNOVE DELOVANJA MIŠICE PRI STRELU V ROKOMETU

1.0 UVOD

Že nekaj časa ob analizah igre naših reprezentanc (SP na Islandiji '95, SP za mladince Argentina '95, EP v Španiji '96) in tudi klubskih moštev opažamo pri naših igralcih relativno slab odstotek učinkovitosti strelav na vrata. Empirično pa tudi opažamo, da mnogokrat moč strela naših igralcev zaostaja za močjo strela nasprotnikov (to je seveda lahko samo vtis). Ker je tudi moč (silovitost) strela eden od dejavnikov, ki vplivajo na učinkovitost strela pri rokometu smo se odločili predstaviti nekatere anatomske in predvsem fiziološke značilnosti mišic tetivnega aparata, ki imajo vpliv na učinkovito izvajanje igralčevih eksplozivnih gibov (v našem primeru strelav). Do ugotovitev, ki jih navajamo so se raziskovalci dokopali šele v zadnjih letih (v prejšnjem in tem desetletju). Mnogokrat še niso našle neposrednega stika s športno prakso. Nekatere metode treninga (npr. pliometrija pri treningu odzivne moči) pa za svojo optimizacijo že izkoriščajo navedena spoznanja. V zaključnem delu prispevka skušamo povezati ugotovitve nekaterih raziskav o fizioloških in biomehanskih osnovah mišičnega delovanja z lastnimi praktičnimi spoznanji ter s splošnim znanjem o tehniki rokometnega strela. Namen tega dela prispevka je trenerjem ponuditi izhodišča za natančnejše razumevanje dogajanja ob rokometnem strelu z vidika, ki jim je bil do sedaj manj dostopen. Prispevek je tudi povezan s člankom avtorice mag. M. Bon, ki je bil objavljen v TRENERJU 2/97 z naslovom "BIOMEHANSKA ANALIZA STRELA IZ SKOKA V

ROKOMETU".

2.0 RAZPRAVA

Pri izvedbi posameznega tehnično-taktičnega elementa pri rokometu sodeluje muskulatura celotnega telesa. Ob tem je potrebno upoštevati, da so pri različnih elementih rokometne igre posamezne mišične skupine različno obremenjene. Mnoge aktivnosti v rokometni igri so izvedene silovito, z angažiranjem vseh potencialov gibalnega aparata. Šprinti, spremembe smeri gibanja, skoki in meti (strelji) so značilne rokometne aktivnosti, ki so izvedene tako, da se celotno telo, njegov posamezni del ali pa žoga gibljejo s čim večjo hitrostjo. Vpliv na učinkovito izvedbo takšnih aktivnosti ima cela vrsta dejavnikov: morfološke značilnosti, značilnosti mišično-tetivnega aparata ter značilnosti perifernega in centralnega dela nevrobnega sistema. Proučevanje mišične kontrakcije je najpogosteje definirano v sklopu gibalnega aparata, katerega dejavni del predstavlja nevro-mišični sistem, pasivnega pa tetivni in kostno sklepni sistem. V nam dostopni literaturi smo zasledili relativno malo objavljenih podatkov o mišicah, ki so obremenjene pri rokometnem metu. J.M. Coudreuse, J.N. Argenson, C. Brunet (1997) so s pomočjo elektromiografije proučevali katere mišice so vključene in v kakšnem zaporedju se v rokometni strel vključujejo. Pri tem so ločili tk. amaterje in tekmovalce ter se orientirali le na mišice ramenskega obroča (namen njihove

raziskave je bil ugotoviti najbolj izpostavljene dele mišično-tetivnega aparata pri metih). Celoten strel so razdelili na tri dele: **1. protizamah**, kjer v prvem delu (dviganje roke) v največji meri sodeluje m. deltoideus ter m. supra- in infraspinatus in v drugem zunanji rotatorji (ta del giba pasivno omejuje glenohumeralni ligament, aktivno pa raztezanje medialnih rotatorjev); **2. pospešek** (izmet) kjer eksplozivno delujejo predvsem m. subscapularis, m. pectoralis major in tudi m. latissimus dorsi. Ob tem pa so z raztezanjem vključene tudi m. infraspinatus in teres minor; **3. zaustavljanje** s pomembnim raztezanjem prej delujočih mišic. Ob tem lahko dodamo, da pri rokometnem strelu zelo pomembno vlogo igrajo tudi mišice iztegovanke v komolcu (predvsem m. triceps brachi) ter vsi sloji upogibalk in rotatorjev zapestja in prstov. Osnovni prikaz mišic roke in ramenskega obroča je razviden na sliki 1a, 1b in 1c.

Slike 1a, 1b, 1c: Prikaz mišic rok in ramenskega obroča (iz Bertolini, Leutert; Anatomski atlas iz sistemskega in topografskega gledišča; - str. 52, 56, 58)

2.1 Zakonitosti mišičnega naprežanja

Za izvedbo strel v rokometu pa je še zlasti pomembna razvitost t.i. mišične verige ramenskega obroča in roke s katero mečemo. Na sliki 2 je razviden shematični prikaz delovanja nekaterih mišic ob iztegovanju in krčenju komolca.

Slika 2: Prikaz reakcije mišic na gibe v komolcu (iz: Anatomski atlas, 1996, str. 30)

Pred tem pa je smiselno spregovoriti o tem, kako deluje mišična sila.

2.1.1 Mišično krčenje

Glede na gibanje mišičnih pripojev ločimo tri

temeljne načine mišičnega naprežanja (krčenja):

- Izometrično – napetost v mišici je izenačena z nasproti delujočimi silami (sila teže in bremena); dolžina mišice ostaja nespremenjena.
- Koncentrično – napetost v mišici je izenačena z nasproti delujočimi silami (sila teže in bremena); mišica se krajša.
- Ekscentrično – napetost v mišici je izenačena z nasproti delujočimi silami (sila teže in bremena); mišica se daljša.

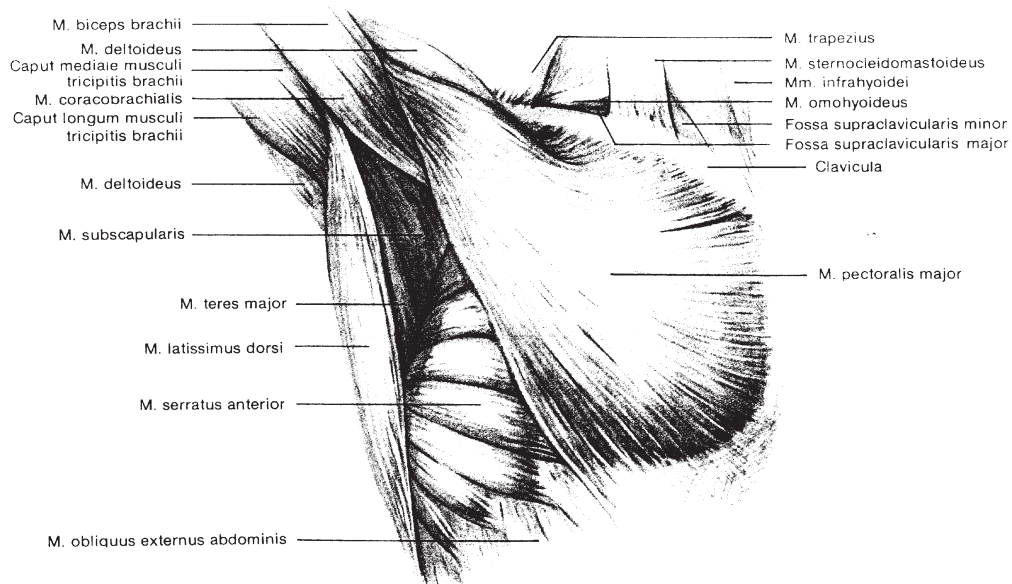
Nasprotno mišičnemu krčenju je raztezanje sproščene mišice. Sproščeno mišico raztezata sila teže in/ali zunanja sila. Vzdrževanje ravnovesja med krčenjem in raztezanjem mišic je pogoj za ohranjanje njihove prožnosti, vpliva na stabilnost sklepov in na njihovo gibljivost (Bravničar, 1997. str. 106)

Čistega izometričnega naprežanja pravzaprav ni, kajti tudi če se mišični pripoji ne približujejo, nastajajo v mišici določena gibanja. Z naraščanjem števila aktiviranih prečnih mostičev narašča mišična sila, ki razteza tetive te mišice. Tetivi se podaljšata, zato nastaja zamik aktinskih glavic ali drsenje filamentov, ki je značilno za koncentrično mišično kontrakcijo. Drsenje se konča, ko se zunanje in notranje sile uravnotežijo, to pa je odvisno od togosti tetiv (Strojnik, 1990).

V življenju se pogosteje pojavlja ekscentrično-koncentrično mišično naprežanje, ki ima pred drugimi nekatere prednosti. Temeljna značilnost takšnega mišičnega delovanja je možnost povečati silo v fazi koncentrične kontrakcije ali opraviti večje delo z manjšo porabo kemične energije mišic na račun njihovih prožnih lastnosti.

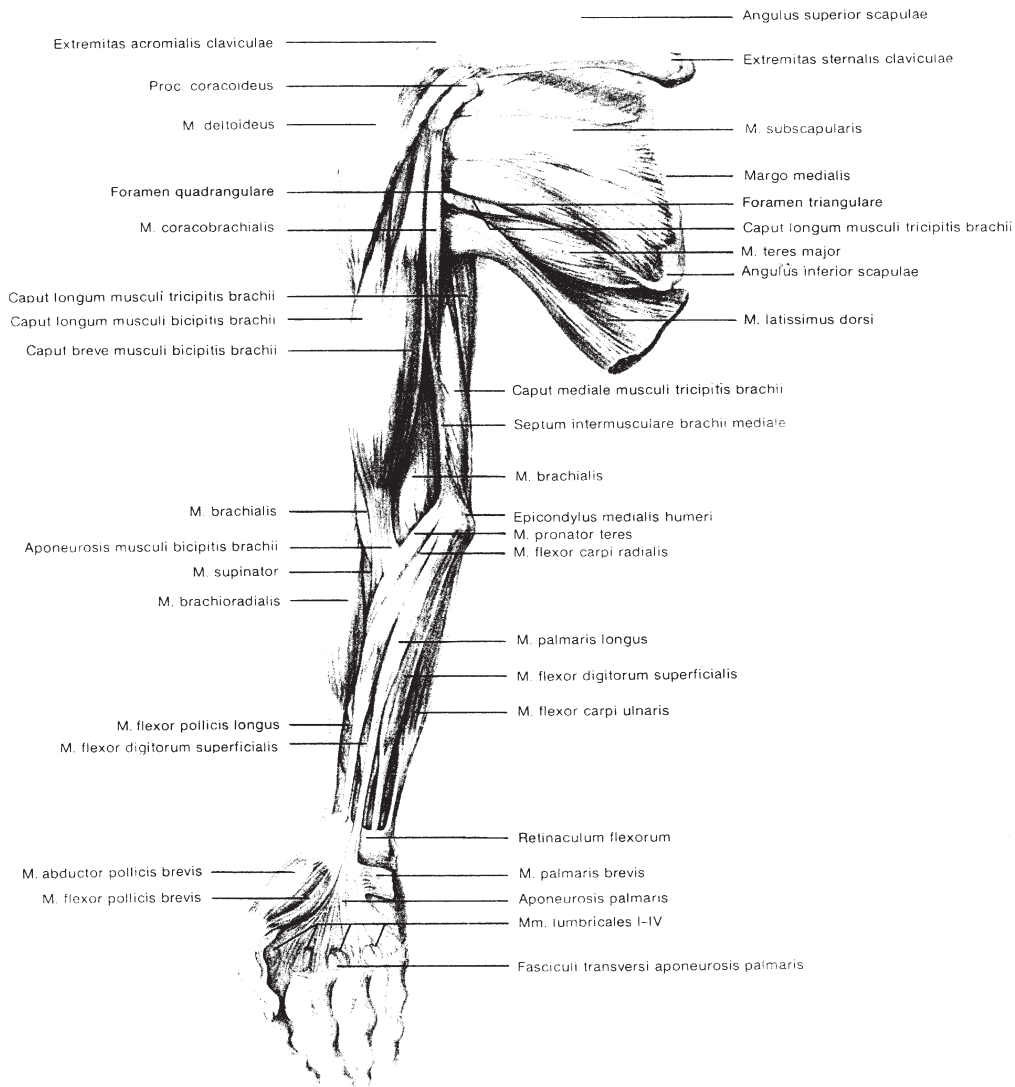
Če z zadostno hitrostjo raztegnemo aktivno mišico, bo le ta sposobna razviti večjo silo kot pri maksimalni izometrični kontrakciji. Velikost sile je odvisna od hitrosti raztezanja ter od števila aktivnih prečnih mostičev in lahko pre-

STROKOVNI ČLANKI



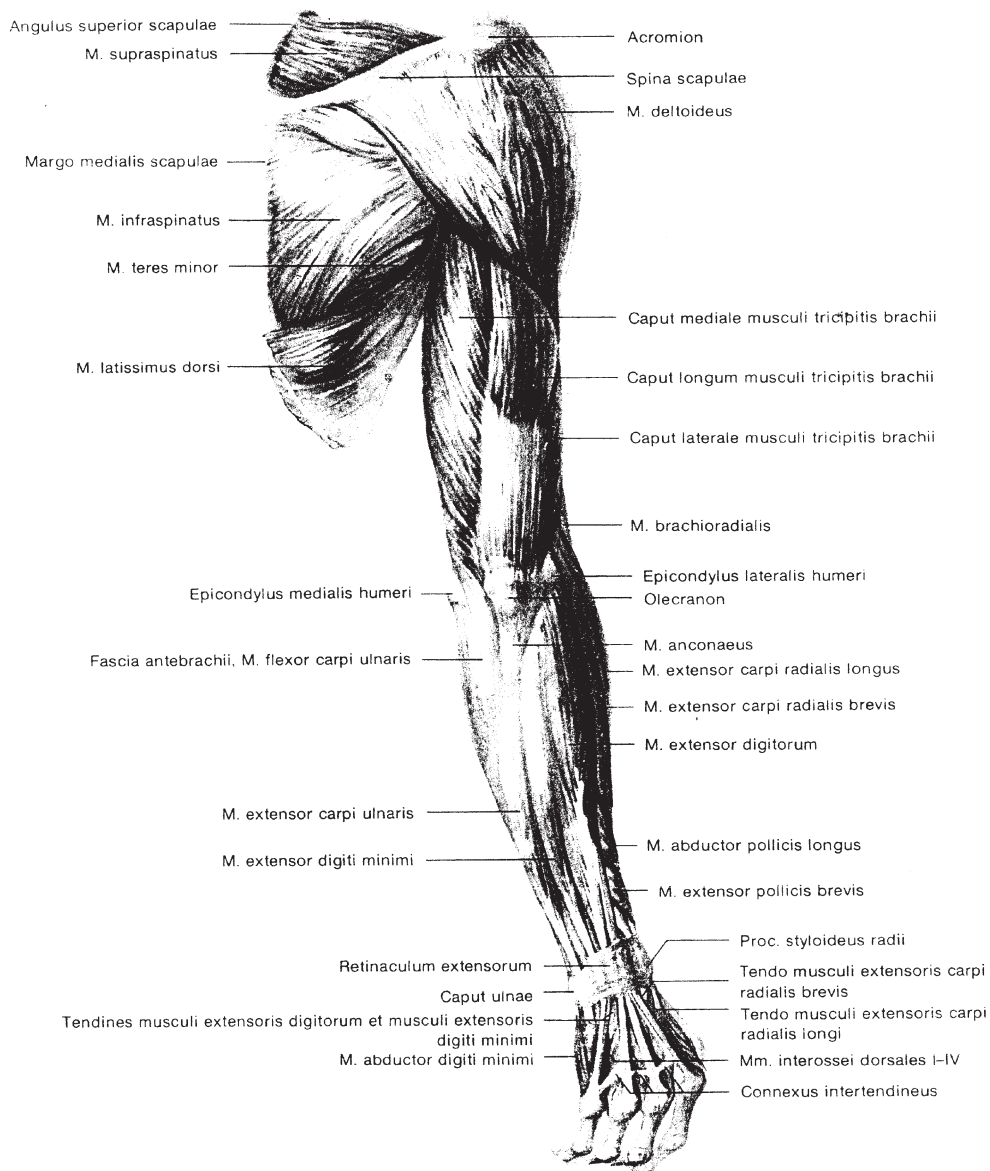
Slika 1a

STROKOVNI ČLANKI



Slika 1b

STROKOVNI ČLANKI



Slika 1c

seže maksimalno izometrično silo tudi za 40%.

Dogajanja na ravni sarkomere:

Silo, ki se upira raztezanju mišice, lahko zagotovijo vzporedne prožne prvine in aktivni prečni mostiči. Delež prvih je razmeroma majhen, zato ga lahko zanemarimo. Ko se začne mišica raztezati, se začno odmikati tudi ploščice, zato začno aktivne in miozinske niti drseti. Pri aktivnih prečnih mostičih se zaradi tega zamaknejo miozinske glavice v nasprotni smeri, kot je to normalno. Zato se poveča potencialna energija takšnega prečnega mostica. Takšen zamik je mogoč le do določene mere. Če je raztezanje daljše, se začne prečni mostič trgati in sarkomera zdrzne, se za trenutek podaljša ter vzpostavi nov prečni mostič, če so za to primerne možnosti. Pri veliki hitrosti raztezanja so možnosti za ponovno vzpostavitev aktivnih prečnih mostičev oteženi in je zaradi tega sila, ki jo razvijajo kontraktilni elementi, manjša.

Zamik miozinske glavice v nasprotni smeri kot pri koncentrični kontrakciji je temeljni pogoj za ohranjanje in izrabljanje elastične energije kontraktilnih prvin mišice. Če je zunanja sila manjša od notranje in se aktivni prečni mostiči ne trgajo, se položaj miozinske glavice v položaju večje potencialne energije ohranja nekaj časa, največ toliko kolikor traja življenje posameznega prečnega mostiča (15-120 ms). Če se v tem obdobju začne koncentrična kontrakcija, je mogoče izrabiti zamik miozinske glavice za večjo raven sile v začetku koncentrične kontrakcije. To pa pomeni, da bo začetni pospešek bremena med koncentrično kontrakcijo večji.

2.1.2 Elastični potencial mišice

Zdi se da eksplozivni gibi, ki so značilni za gibe pri rokometnem strelu, ne bi mogli biti izvedeni tako kot so, brez aktiviranja elastičnega potenciala mišično-tetivnega kompleksa.

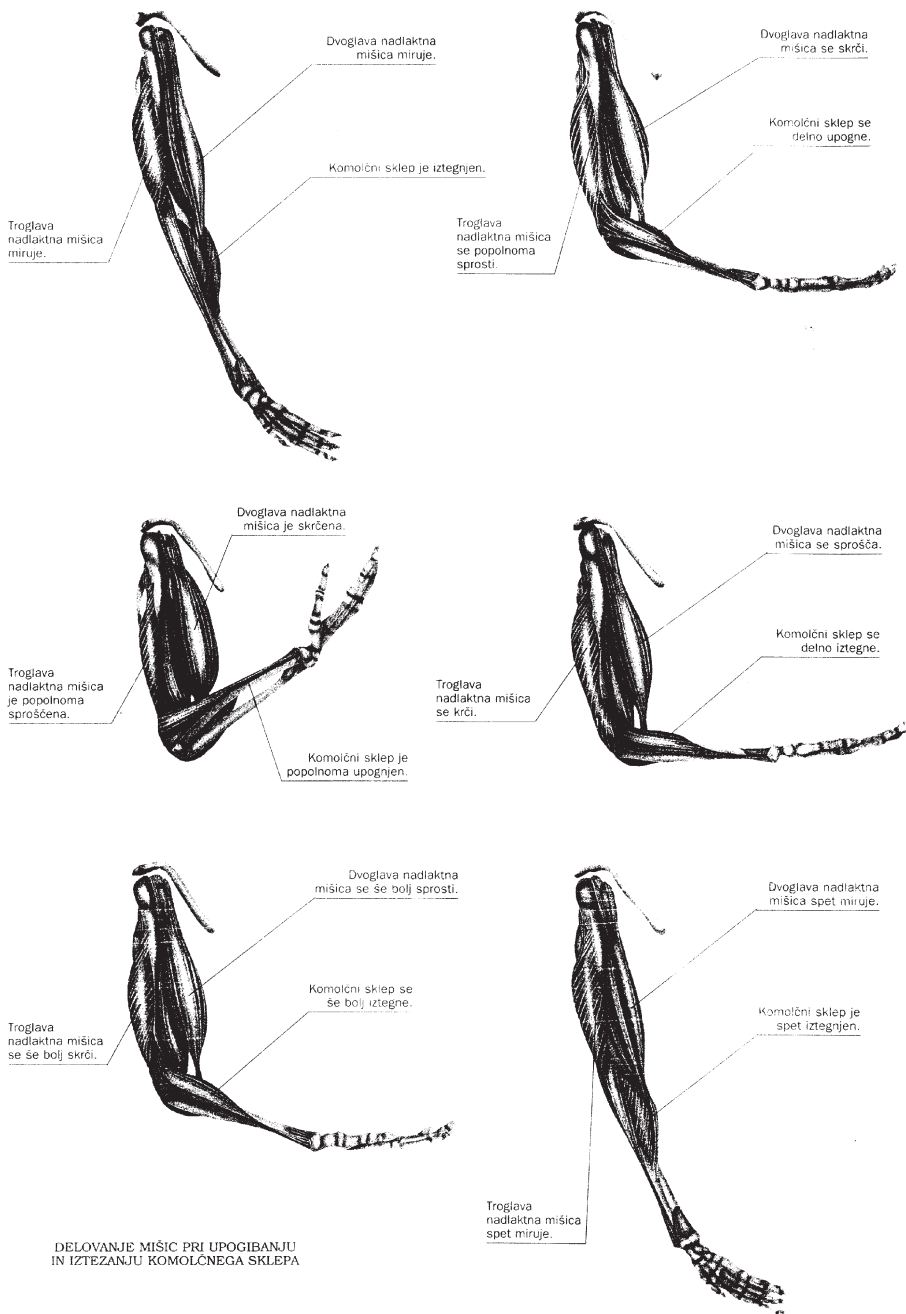
Elastični potencial mišice je prvi raziskoval Hill (1970), njegova raziskovalna prizadevanja pa so nadgradili Cavagna (1977), Aleksander s sodelavci (Aleksander, 1988), Shorten (1987), Hof (1983), Hof (van der Berg (1986), Hof (1990) in drugi.

Za funkcioniranje aktivnih mišic so zelo pomembne serialne elastične komponente (SEC) (Huijing, 1992). Glede na to, da je največji del teh komponent lociranih v kitastem tkivu mišice, je smiselno proučevati osnovne karakteristike SEC na osnovi tega tkiva. V večini mišic to tkivo predstavlja aponeurosa (mišično-tetivna plošča) in tetiva. Pri izolirani tetivi (Buttler et al, 1979) je zelo pomemben odnos med silo in dolžino.

Tetive lahko smatramo kot konservativne (ohranljive), kar pomeni, da se vsa energija, ki je vložena v raztezanje tetive shrani kot potencialna energija in se spremeni v celoti, ko se zmanjša sila na tetivo na nič. (Huijing, 1992 str. 152). Viskozne lastnosti (obnašanje odvisno od hitrosti) so malenkostne. Posledica tega je, da karakteristike sila-hitrost niso tako pomembne. Hitrost spremembe dolžine je predvsem določena s hitrostjo, pri kateri pride do spremembe sile, kateri je podvržena tetiva. (kar je edinstvena karakteristika odnosa sila-dolžina pri tetivi) (Huijing, 1992).

Huijing tudi omenja (1992) da je energija maksimizirana, če je precejšnja sprememba dolžine tetive povzročena z veliko silo in hkrati dodaja, da je pri večjih silah tetiva bolj toga. To pomeni, da je količina shranjene energije omejena, razen če tetiva ni izpostavljena zelo velikim spremembam sile. V resničnem življenju lahko pride do tako velike spremembe energije le pri mišicah, ki delujejo ekscentrično, kar pomeni, da zunanja sila raztegne mišično-tetivni kompleks na večjo dolžino. To povzroči večjo aktivno silo kot je optimalna izometrična sila, kateri navadno sledi koncentrična kontrakcija, pri kateri pride do hitrega padca

STROKOVNI ČLANKI



Slika 2

sile. Tako zaporedje kontrakcije se pogosto pojmuje kot "strech-shorting cikel" (SSC).

Shranjena potencialna energija v tetivi ali drugi elastični strukturi se sprosti, če zmanjšamo silo, ki deluje na strukturo. Če se to izvede počasi, potem bo tudi energija na voljo počasi; če je to izvedeno zelo hitro, potem se bo tudi energija sprostila zelo hitro. Količina energije sproščene na časovno enoto se imenuje moč.

Pomemben funkcionalni efekt elastičnih elementov je ta, da omogočajo mišicam shranjevanje energije pri relativno nizkem nivoju, kar zaradi karakteristik sila-hitrost omogoča prisotnost velike sile. Tetiva se obnaša kot shranjevalnik energije, ki jo lahko uporabljamo za dosego velike hitrosti gibanja in tako velike izhodne moči brez nalaganja (sumiranja) vpliva teh velikih hitrosti na mišična vlakna.

Metode, ki se uporabljajo za določanje celotne togosti vseh kitastih struktur mišično-tetivnega kompleksa (tetive in aponevroze) so razvili Morgen (1977) ter Rack in Westbury (1984). Ti eksperimenti zagotavljajo informacije o prispevku kompleksa tetiva-aponevroza k voljnosti celotnega SEC. Rack in Westbury (1984) sta iz raziskav zaključila, da je normalizirana vrednost voljnosti aponevroze skoraj identična voljnosti tetiv. Iz tega sledi, da je absolutno razliko v absolutni vrednosti voljnosti možno razložiti z razlikami v urejenosti elastičnega materiala teh struktur. Nasprotno temu sta Proske in Morgan (1987) ugotovila, da lahko obstajajo razlike v voljnosti med prostimi tetivami in aponevrozo. Huijing (Etterma, 1988/89) po drugi strani z drugo metodeologijo (morfometrijo) dobivata druge zaključke. Za izometrične in počasne koncentrične mišične kontrakcije so bile pri zmanjševanju maksimalne sile mišice (na nižje vrednosti) s spremembami mišične dolžine, ugotovljene relativno velike spremembe dolžine aponevroze (10%). Izometrično

vzdraženje mišice pri njeni optimalni dolžini, ki vključuje enake spremembe mišične sile, vendar pa brez spremembe dolžine mišice, povzroči spremembo dolžine v rang 4%. Vzroke za različne izsledke raziskav so med drugim iskali v razporeditvi optimalne dolžine vlaken glede na mišično dolžino (Stephens et al., 1975; Huijing, 1988; Huijing, 1989.). Za sprejetje nedvoumnih zaključkov o funkcionalni uporabi teh efektov so potrebne nadaljne raziskave o tem fenomenu.

Za posamezni strel (metalni gib) pri rokometu je značilna variabilnost predstave in pa kompleksnost sestava metalnega giba, ki se izraža z vključevanjem posameznih delov t.i. metalne (kinetične) verige. Omenjeni dejavniki vplivajo na hitrost žoge ob izmetu (HZS), ki je v praksi (na tekmi) navadno ena izmed najpomembnejših kriterijev za učinkovitost strela. Mnoge študije ugotavljajo, da na hitrost žoge pri strelu vplivajo različni dejavniki. Velik vpliv na vse tipe strel in tudi metov nasploh ima kakovost prenašanja živčnega dražljaja od spodnjih k zgornjim delom telesa. V različnih raziskavah je bilo ugotovljeno, da je HZS in pa struktura strelnih gibov odvisna od (po Kotzamandis 1995): starosti (Danilov, 1988 Sakurai, Miyashita 1983); spola (Nelson s sodelavci, 1988, Sakurai, Miyashita 1983); številke in teže žoge, (Bowne, 1980); tehnike oporne faze (Elliot in sod., 1988) trajektorij žoge (pot žoge po zapustitvi roke) (Ellot, Grove, 1988). Nekaj študij je bilo usmerjenih tudi v proučevanje rezmerij med antropometričnimi spremenljivkami (Atwater, 1979, Bowne, 1980, Tumanian, Martirosov, 1980), pokazatelji (indikatorji) moči (Ferris in sod., 1995), (Petegana in sod., 1982) ter hitrostjo žoge pri "izmetu". Skupna značilnost raziskav je, da so bile limitirane z enim tipom meta ali strela, medtem ko se pri sami igri pojavlja več

različnih tipov strel. Langhoff (1984) poudarja, da je lahko tudi posamezen tip strela izveden na različne načine.

Kotzamandis in sodelavci (1995) ugotavljajo, da na HZS vpliva število korakov in struktura strela. Vpliv psihofizičnih sposobnosti na HZS je odvisen od strukture strela, vendar pri vseh streljih vpliv ni prepoznan. V omenjeni raziskavi so bili analizirani naslednji strelji: ST - Strel s tal iz "mesta", brez pripravljalnih korakov ali skoka; TTS - Strel s tal, po treh korakih zaleta; VTT - Strel iz skoka po treh korakih zaleta.

To so strelji, ki se v rokometni tekmi najpogosteje uporabljajo (Kastner, in sod., 1978). Avtorji so omenjene strele izbrali tudi zaradi primerjave s podobnimi študijami. (Feustel, 1974; Goluch, 1975; Kornexel, 1970; Langhoff, 1974, 1984;).

2.1.3 Inervacija mišic

Zelo zanimivi in z obravnavano problematiko povezani so tudi podatki o inervaciji pri strelu delujočih mišic. Ekscentrično koncentrično mišično naprežanje je namreč tudi močno refleksno pogojeno saj draženje z raztezanjem povzroča močno reakcijo antagonistične miškulature, ki lahko poveča učinkovitost oz. silovitost giba. Tako npr. "odpiranje" zapestja, ki ga izvedemo s pomočjo iztegovalk v zapestju povzroči refleksno draženje raztegnjenih antagonističnih mišic (upogibalke v zapestju in upogibalke prstov). V trenutku, ko te prevzamejo vlogo agonistov (krčenje v zapestju in krčenje prstov – strel žoge) imajo tako boljši izhodiščni položaj za izvedbo silovitejšega strela z gibom v zapestju. Z elektromiografskimi meritvami (Müller, 1982) so tudi ugotovili, da je v idealnih razmerah agonistična miškulatura do dosega maksimalne hitrosti posameznega člana v metalni (kinetični verigi) maksimalno pokrčena (kontrahi-

rana) in se takoj nato z maksimalnim angažiranjem antagonistov popolnoma sprosti. Zato je za silovitost meta zelo pomembna tudi dobra medmišična koordinacija – pravilno in pravočasno zaporedje vključevanja mišic in mišičnih skupin v celoten metalni gib.

3.0 ZAKLJUČEK

Nekatere fiziološke zakonitosti, ki so pojasnjene v zbranih izsledkih, naj bi imele tudi vpliv na učinkovitost izvedbe metov pri rokometu. Predvsem novejša odkritja o režimu delovanja mišice (o mišičnem naprežanju) pri hitrih, eksplozivnih gibanjih pojasnjujejo nekatera splošna pravila, ki (kot opis tehnike) veljajo za izvedbo strel. S tem pa vplivajo tudi na metodiko učenja in vadbe.

Na enostaven in trenerjem razumljiv način bi lahko splošna pravila, ki veljajo za izvedbo rokometnih strel strnili v naslednjih točkah:

1. Če želimo, da bo met-strel izveden z veliko silo (da bo hitrost žoge pri strelu čim večja) mora biti gib z roko, ki je narejen neposredno pred strelom (raztegnitev mišic) hiter in optimalno močan. To je zanimivo predvsem pri streljih, kjer opravimo z roko "dolgi protizamah" (zamah z roko nazaj), s čemer skušamo roko s katero mečemo potisniti čim bolj nazaj in navzgor hkrati pa poskrbimo tudi za velik odsuk trupa oz. bočni položaj telesa glede na smer strela. Takšen način (tehnika) streljanja je sicer dober, ker se vključuje v strel več mišičnih skupin, sila pa se razvija na daljši poti (mnogokrat je takšen položaj tudi v skladu s taktiko napadanja). Vendar to velja le, če med raztegnitvijo mišice in njenim krčenjem ni časovnega zamika oz. je ta optimalen (glej navedbe v tekstu). Če časovni zamik nastane se namreč izničijo učinki, ki nastopijo v časovno pravilnem sosledju ekscentrično-koncentričnega

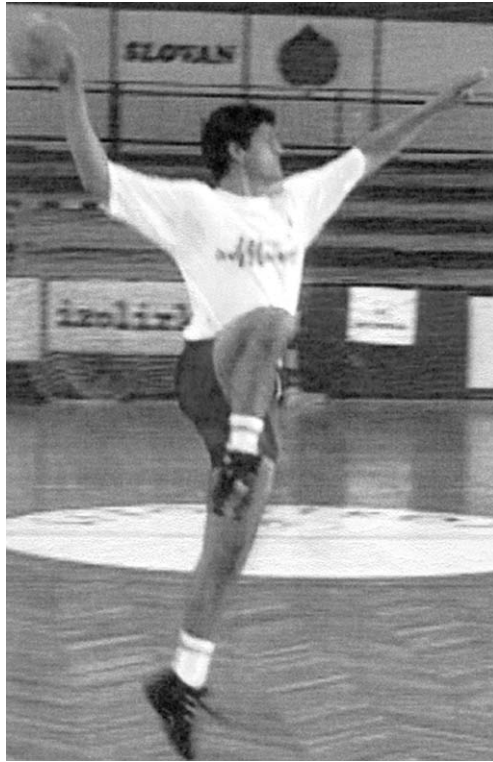
STROKOVNI ČLANKI

mišičnega naprežanja (izkoristek elastičnega potenciala mišično tetivnega kompleksa). Torej si morata protizamah in zamah (oz. strel) slediti takoj, brez zadržka. Če do zadržka pri strelih iz taktičnih razlogov vendarle prihaja so možne naslednje rešitve:

- pri strelu v skoku igralec ne opravi celotnega giba protizamaha naenkrat temveč nekoliko počaka v položaju, ki še ni izhodišče za začetek strela (roka je nekoliko nižje (slika 3a)) in zadnji del protizamaha opravi šele tik pred želenim strelom (če gre za krožni oz. polkrožni način protizamaha); nekateri igralci zmorejo pri strelu z zadržkom v zadnji fazi pred izmetom tudi opraviti dodaten gib v komolcu (intenziven potisk komolca močno naprej s prehitevanjem dlani in žoge – kot med nadlahtjo in podlahtjo se manjša (slika 3b) nato pa s silovitim iztegom (slika 3c) v komolčnem sklepu in zapestju doseči veliko silovitost strela.

Slika 3a, 3b in 3c: Prikaz strela v skoku

- pri strelu s krila (strel z naklonom) igralec zaradi taktičnih razlogov žogo sicer prenese v osnovni položaj protizamaha s krožnim ali polkrožnim gibom roke), vendar nato v času zadržka z njo niha (s čemer doseže tudi učinek varanja) v ramenu in komolcu ter zapestju. Tik pred strelom je lahko ta gib (nihaj nazaj) še močnejši in s tem dosežemo večji izkoristek mišične sile; nekoliko drugačno tehniko strela s krila uporabljajo ruski igralci in vsi tisti, ki so se zgledovali po tki. "Ruski šoli" (Litvanci, tudi nekateri Madžari, ...). Med vskokom nad vratarjev prostor ne opravijo nam znanega klasičnega polkrožnega protizamaha in tudi odsuk trupa je majhen. Žogo držijo v obeh rokah v višini prsi in mnogokrat se odrivajo z "iste noge". Šele nad vratarjevim prostorom, ko so s telesom mimo obrambnih igralcev) naredijo hiter bicev protizamah (o



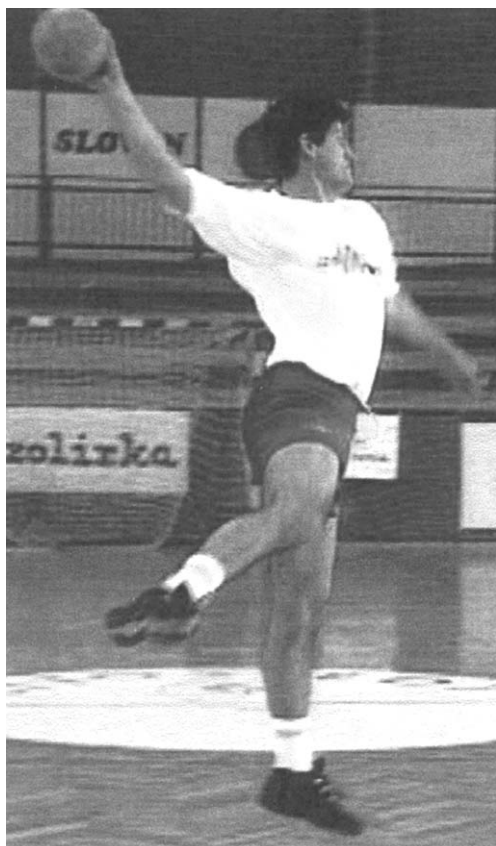
Slika 3a

tki. bicevem zamahu ali pritizamahu govori: J. Jankelić, 1973; T. Goršič, 1986), se primerno naklonijo in vržejo. Silovitost strela je, kljub navidezno slabši koordinaciji strelca, velika – ravno zaradi izkoriščanja tki. elastičnega potenciala mišično-tetivnega kompleksa.

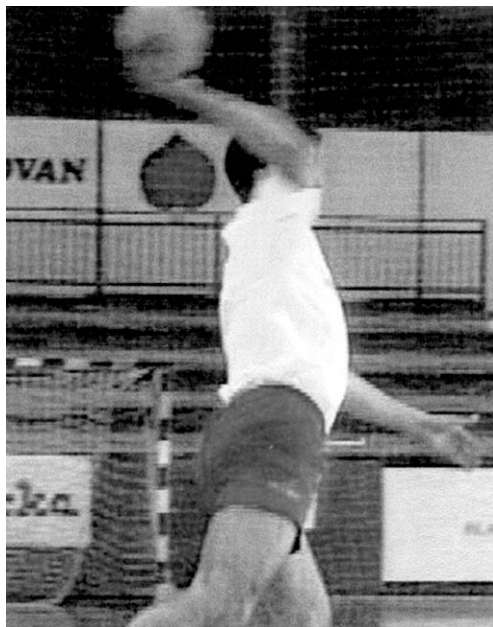
- pri strelu s tal z dolgim zamahom, je potrebno pred strelom (ki je najprej nakazan s protizamahom in mnogokrat tudi s koraki zaleta) narediti kratek a eksploziven gib pred strelom v komolcu, ramenu in zapestju; druga možnost, ki vključuje tudi varanje pa je, da igralec nakaže lažni strel v eni smeri (npr. bočni strel) izvede pa strel s hitro raztegnitvijo miškulature v drugi smeri (npr. strel iz polodklona ali polereta).

STROKOVNI ČLANKI

2. Zanimivi so tudi streli, kjer je izkoriščanje elastičnih lastnosti mišično-tetivnega kompleksa sploh pogoj za pravilno izvedbo. To sta predvsem strel iz teka in strel iz skoka po odzivu z noge, ki je na isti strani kot je roka s katero mečemo na gol (npr. desničar se odrine z desne noge). To so streli, kjer je koordinacija značilna za klasično izvedbo strela porušena (ni odsuka trupa ...). Pri teh streljih je zadržek zelo otežen saj mora igralec strel, zaradi slabe koordinacijske strukture, izvesti hitro, takoj po kratkem a intenzivnem protizamahu pri čemer izkorišča tudi potencialno energijo, ki si jo pridobi z zaletom. Pri tovrst-



Slika 3b



Slika 3c

nem strelu v skoku mora zato igralec po odzivu izvesti hiter in izrazit sunek s komolcem nazaj in navzgor (bicev zamah - Goršič, 1986), nato odpreti roko (dlan z žogo prehititi komolec) tako, da je komolec pred žogo in takoj nato izvesti strel. Pri strelu iz teka pa mora (npr. po sprejemu žoge oz. lovljenju) priti do takojšnjega in zelo intenzivnega giba podlakti in dlani nazaj in navzgor (roka z žogo takoj prehititi komolčni sklep) nato pa zelo eksplozivnega giba v komolcu (s podlaktjo) naprej. V primeru, da vrže igralec iz teka tako, da je bila žoga pred protizamahom spuščena (npr. po vodenju) mora biti tehnika protizamaha podobna kot pri predhodno opisanem strelu v skoku po odzivu "z iste noge" – torej mora biti gib s komolcem intenzivno nazaj in navzgor ("bicev" zamah) Strel pa mora biti izveden tudi ob podpornem delovanju ramenske in prsne miškulature (ta miškulatura nudi podporo delovanju musku-

STROKOVNI ČLANKI

lature na nadlahti in podklahti).

Ob koncu bi želeli dodati še nekaj osnovnih napotkov, ki naj bi jih trenerji upoštevali pri učenju in izpopolnjevanju streljanja na vrata:

- kolikor je le mogoče se je potrebno izogibati protizamahom kjer igralec zadrži žogo v iztegnjenem položaju dlje časa; povsod tam kjer to iz različnih razlogov ni možno je potrebno igralce navajati na kratek a intenziven razteg miškulature pred strelom;
- igralce je potrebno navajati na silovitost izvedbe vseh gibov značilnih za strele že od vsega začetka učenja streljanja;
- pomembno je učenje silovitega streljanja iz posameznega sklepa (izolirano) – komolca, zapestja, kjer se igralec navaja na optimalno hitro in intenzivno raztezanje mišic v določenem sklepu. Tako se tudi izboljšuje medmišična koordinacija agonistov in antagonistov;
- gib v zapestju je za silovitost (in tudi natančnost) mnogih strelav izredno pomemben. Zato je potrebno igralce navajati na pravočasno “odpiranje” zapestja. Za silovitost strele prehitro “odpiranje” zapestja (npr. pri protizamahu) ni pomembno (pomembno je lahko morda zaradi taktičnih razlogov – morebitne podaje) oz. je lahko celo slabo. Zato je potrebno vaditi tudi silovito odpiranje zapestja tik pred strelom. Ta gib je lahko povezan tudi z “zapiranjem” zapestja – gib ki je značilen preden igralci vržejo tki. “vrteno” žogo. Vadimo lahko torej silovito “odpiranje” zapestja in strel ali pa intenzivno zapiranje, silovito odpiranje in strel;
- učenje in vadba streljanja mora potekati z žogami, ki jih igralci lahko dobro držijo in

katerih teža ni prevelika;

- tudi pri najmlajših je smiselno v določenem obsegu učiti streljanje s tki. “bicevim” zamahom;
- pri odraslih igralcih (tekmovalcih) je ob treningu moči potrebno upoštevati, da je možno silovitost strele povečati s treningom kjer je igralec pri metalnem gibu obremenjen bolj kot je to značilno za izvedbo rokometnega strele. Pri tem mislimo na delo z medicinkami, kjer pa dodatna obremenitev ne sme rušiti pravilne koordinacije poteka gibanja in ne sme negativno vplivati na hitrost izvedbe ekscentrično koncentrične kontrakcije med strelom (igralci morajo tudi strele z medicinkami izvesti maksimalno eksplozivno).
- občasno je smiselno - zaradi izboljšanja medmišične koordinacije ter za izboljšanje delovanja posameznih sklepov - v posameznih netekmovalnih obdobjih vaditi tudi z manjšimi žogami (npr. moški z ženskimi);
- če ne želimo, da bi delo z utežmi rušilo medmišično koordinacijo ne sme biti pre pogosto in mora biti vedno kombinirano s specifičnimi trenigi streljanja;

Dejstvo je, da zgoraj navedene spremembe v tehniki strele narekujejo tudi določene spremembe v igri v obrambi – tako v smislu delovanja posameznega obrambnega igralca pri zaustavljanju napadalca, kot tudi v smislu sprememb delovanja obrambnih sistemov in strategij. Najboljši igralci in vrhunski moštva so se temu v veliki meri že prilagodila. Prav gotovo bo potrebno raziskati tudi spremembe v tehniki, taktiki in metodiki branjenja vratarjev.

4.0 LITERATURA

1. *Anatomski atlas: Tehnična založba Slovenije,*

STROKOVNI ČLANKI

Ljubljana, 1996

2. Bertolini R., Leutert G.: *Anatomski atlas –iz sistemskega in topografskega gledišča; 1.del: Zgornji in spodnji ud, Državna založba Slovenije, Ljubljana, 1987*
3. Bon M.: *Analiza strela iz skoka v rokometu: Trener ROKOMET 2/1997, ZRTS, Ljubljana, 1997.*
4. Bravničar M. *Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem; - Ljubljana; - Fakulteta za šport; Inštitut za šport, 1997.*
5. Coudreuse, M.D., Argenson, J.N., Brunet, C.: *A new approach of throwing physiopatology and clinical implications. Congress Proceedings. Fourth IOC World Congress of Sport Sciences. Monte Carlo, October 1997.*
6. Goršič, T.: *Kako igramo rokomet? Rokometni klub Aero Celje, 1986.*
7. Hay, J. G.: *The Biomechanics Of Sports Techniques, 3. Ed., Prentice Hall, Englewood Cliffs, 1985.*
8. Hujing P. A. : *Elastic potential of muscle v Strength and power in sport: The encyclopedia of sport medicine; volume III. Of THE ENCYCLOPEDIA IF SPORTS MEDICINE; edited by Paavo Komi, Blackwell Science Ltd, !992*
9. Jankelić, J.: *Biomehantičke karakteristike tehnike šutiranja "bicem" I njena uloga u savremenom vrhunskom rukometu. XI-XIV YU škola rukometa (1969-1972), Savez za fizičku kulturu Jugoslavije, Beograd, 1973.*
10. B.M. Nigg, W. Herzog: *Biomechanics Of The Musculo-Skeletal System, John Wiley & Sons, Chichester, 1994.*
11. Strojnik, V.: *Biomehanske in fiziološke osnove mišičnega naprezanja. ŠPORT*
12. Strojnik, V.: *Utrujenost pri delu z največjo intenzivnostjo. ŠPORT XLVI (1998) 2: 5-7*
13. K. Willimczik: *Biomechanik der Sportarten, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Hamburg, 1989.*
14. N. Zvonarek, Z. Hraski: *Kinematic Basis Of The Jump Shot, Handball, No. 1, EHF, Vienna, 1996.*





